Sehat Mental di Era Digital

Tetap Manusiawi dalam Alam Teknologi Lanjut

Kristi Poerwandari

Sehat Mental
di Era Digital

Sehat Mental di Era Digital

Tetap Manusiawi dalam Alam Teknologi Lanjut

Kristi Poerwandari

PALMERAH
SYNDICATE

Daftar Isi

Prakata dan Ucapan Terima Kasih

Syukur dan terima kasih pada Pemilik Kehidupan bahwa buku ini akhirnya dapat diselesaikan setelah penulisan yang berlangsung hampir satu tahun di tengah kesibukan lain. Buku ini sekadar wujud dari keinginan berbagi mengenai kepedulian, kekhawatiran, rasa ingin tahu, dan antusiasme yang bercampur jadi satu dalam mengamati kehidupan kita saat ini yang diperantarai oleh internet dan teknologi sangat lanjut.

Saat pandemi Covid-19 hampir semua merasakan ketidaknyamanan harus beraktivitas dan berkoneksi dengan orang lain dengan perantaraan *zoom* atau *google meet*. Saya ingat ada mahasiswa bimbingan akademik saya yang mengiba-iba ingin cuti, karena ia merasa sangat tertekan harus kuliah daring. Ia mengaku tidak dapat berkonsentrasi, pusing, bahkan kulit gatal-gatal dan rambut rontok. Yang lain tertekan karena sulit mengikuti kuliah dari rumah yang ramai di pinggir rel kereta. Penghasilan orang tua sangat terbatas dan makin menurun

dengan adanya pandemi. Ia sering tidak dapat membeli paket data dan harus menggunakan komputer yang baterainya bocor dan selalu perlu dicolok ke listrik. Ia juga harus berebut sinyal dengan anggota keluarganya yang lain yang semuanya harus beraktivitas daring.

Tantangan penyesuaian diri cukup besar dengan hidup yang kini makin kompetitif dan diperantarai oleh internet. Sesungguhnya sebelum ada pandemi Covid-19, sejak lebih dari sepuluh tahun lalu saya mengamati ada satu-dua mahasiswa, di kelas-kelas berbeda, yang menghubungi saya dan mengatakan "maaf akan datang terlambat", atau "maaf tidak dapat hadir dalam kuliah". Ternyata karena ada janji dengan psikiater atau psikolog klinis yang jadwalnya bersamaan dengan jam kuliah. Juga menemukan mahasiswa yang mengalami kecemasan, serangan panik, mengaku sulit tidur, *overthinking*, bahkan mencoba melukai diri.

Di sisi lain, sejalan dengan waktu, cukup banyak juga yang pada akhirnya 'keenakan' dan mau terus beraktivitas daring saja. Ini karena kita tidak perlu bergerak, tidak perlu keluar rumah, bahkan mungkin tidak perlu mandi dulu. Kita tidak menyadari bahwa hal ini berkait erat dengan berbagai dimensi hidup yang lain.

Castells menyebut masyarakat masa kini sebagai "masyarakat jaringan" dengan perubahan yang amat mendasar hampir dari sisi mana pun kita mau melihatnya. Buku ini mencoba mendiskusikan satu sisi kecil saja dari karakteristik masyarakat jaringan, yakni sisi psikologi menjalani hidup dengan diperantarai internet dan teknologi tinggi. Memang ada orang yang sangat tangguh, yang mudah beradaptasi dan tetap beraktivitas secara optimal. Pada saat yang sama, cukup banyak orang yang merasa kosong, bingung, kesepian, dan jadi

mempertanyakan diri karena merasa tidak mampu mengejar ketertinggalan.

Bagaimanapun, kehadiran teknologi lanjut tidak dapat dilihat berimplikasi sama pada semua orang. Semoga kehadiran buku ini dapat memberikan pemahaman mengenai implikasi yang relatif sama pada banyak orang, maupun mengenai dampak dan implikasi yang berbeda di kelompok yang berbeda.

Saya melihat ada tugas khusus dari psikologi untuk dapat memperbarui teori-teori yang digunakan. Banyak teori yang dipakai selama ini dikembangkan berbasiskan asumsi bahwa manusia bertemu secara langsung dengan manusia lain, sementara saat ini kehidupan kita banyak diperantarai internet dan teknologi lanjut.

Secara singkat, saya berharap buku ini dapat membantu kita semua untuk memanfaatkan yang terbaik dari kehadiran teknologi lanjut, sekaligus beradaptasi dan dapat melakukan langkah-langkah untuk mencegah atau mengatasi efeknya yang merugikan. Dari sisi psikologi, saya berharap bahwa kita semua dapat hidup sehat mental, tetap memiliki kepedulian pada orang lain dan kehidupan secara umum, serta dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan ketangguhan.

Buku ini hanya dapat saya selesaikan setelah membaca demikian banyak laporan penelitian, mengobrol informal dengan banyak orang, dan juga berdiskusi dengan teman-teman pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia serta para mahasiswa. Terima kasih pada tim pengajar Mata Kuliah Manusia dan Kehidupan di Era Digital: Agnes Sianipar, Pratiwi Widyasari, Wuri Prasetyawati, Elok Dianike Malay, Erita Narhetali, Nathanael Sumampouw, dan Dian Oriza.

Terima kasih pula pada teman-teman di Laboratorium Toward Healthy Mind, Body and Sexuality: Sali Rahadi Asih, Iman Menaldi, Bona Sardo, Gloryka Ednadita (senang kita akan mulai dengan penelitian mengenai penggunaan kecerdasan buatan untuk memenuhi kebutuhan emosional manusia), mbak Sugiarti, Cantyo Dannisworo, Lifina Dewi, serta mbak Ina Saraswati.

Secara khusus saya mengucapkan terima kasih pada teman-teman yang selama ini menjadi teman diskusi dan berkenan untuk memberikan testimoninya. Terima kasih kepada mas Ricardi S. Adnan, mbak Melani Budianta, Inez Kristanti, Tara de Thouars, mbak Kamala Chandrakirana, dan mas Juneman. Secara lebih khusus lagi, terima kasih pada sahabat saya Livia Iskandar yang ketika membaca draf buku ini memberikan berbagai masukan penyempurnaan.

Banyak terima kasih pada sahabat saya Lucia R.M. Royanto yang telah memperkenalkan saya pada penerbit, juga pada mas Johnny TG dengan tim Penerbit Palmerah Syndicate, yang dengan sabar telah mendampingi penulisan buku ini.

Saya memohon maaf pada pembaca bila masih ada hal-hal yang dianggap penting tetapi belum dijelaskan dalam buku ini, atau pun bila ada penjelasan yang dirasakan kurang sesuai. Berbagai masukan akan saya terima dengan senang hati.

Februari 2025

Elizabeth Kristi Poerwandari (Kristi)

Pengantar

Keluarga sibuk dengan gawai masing-masing

Pertanyaan Pembuka

- Apa yang Anda harapkan dapat Anda peroleh dari membaca buku ini?
- Sejauh mana Anda menggunakan teknologi lanjut seperti internet dan kecerdasan buatan? Menurut Anda, apa saja sisi positif dan negatif dari kehadiran teknologi lanjut khususnya internet dan kecerdasan buatan? Mana yang lebih besar, implikasi positif atau negatif? Jelaskan jawaban Anda.
- Sejauh manakah kehadiran teknologi lanjut memudahkan manusia untuk mencapai kualitas kemanusiaannya yang tertinggi, atau justru mempersulit kita untuk hidup manusiawi? Jelaskan jawaban Anda.

Kontribusi Teknologi Lanjut yang Luar Biasa

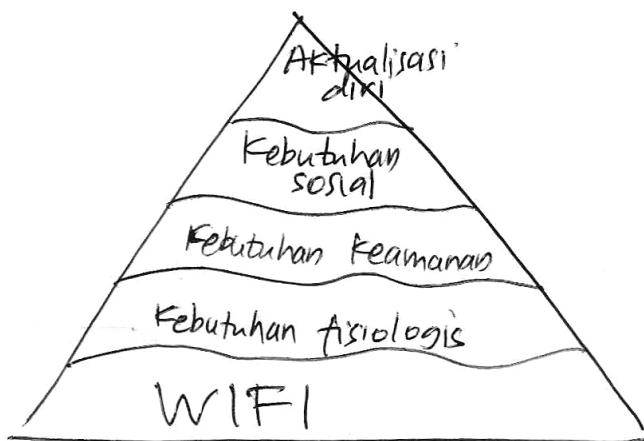
Untuk yang pernah merasakan hidup tanpa internet dan teknologi lanjut, situasi saat ini benar-benar tak terbayangkan akan sungguh terjadi. Dunia kedokteran telah menggunakan teknologi yang di masa lalu tak terbayangkan akan dapat tercipta seperti sekarang. Misalnya, menggunakan bantuan robot untuk melaksanakan operasi, kecerdasan buatan untuk mendiagnosis, serta berbagai peralatan kesehatan untuk memantau detak jantung, tingkat gula darah, atau tekanan darah yang tersambung secara *online*. Berbagai peralatan terus dikembangkan, dan telah amat membantu orang-orang dengan kebutuhan khusus, seperti penyandang disabilitas, penyandang sakit kronis, dan lansia.

Sementara itu, internet memiliki efisiensi, kecepatan, dan daya jangkau yang sungguh amat luar biasa bahkan mungkin tak terhingga.

- Apa yang terjadi di belahan dunia lain langsung kita ketahui bahkan dapat kita saksikan kejadiannya segera, mungkin berjeda beberapa detik saja.
- Pekerjaan yang sebelumnya ditangani manusia dapat

ditangani oleh mesin dengan kecepatan dan capaian berkali-kali lipat.

- Kita dapat bergaul dengan orang lain – yang tidak pernah kita temui sebelumnya – dari belahan mana pun di dunia ini, bahkan menjadi bagian dari suatu organisasi yang sama dan menjalankan proyek bersama.
- Bila tidak memiliki cukup uang atau waktu, tetapi ingin memperoleh suasana liburan di luar negeri, kita dapat berselancar di internet mengunjungi Paris, London, Osaka, dan banyak tempat lainnya.
- Kita meminta nasihat pada robot, menggunakan simpulan data yang dihasilkan kecerdasan buatan untuk tugas menyusun makalah, dan memberikan instruksi pada kecerdasan buatan untuk membuatkan model yang kita klaim sebagai ciptaan kita.
- Kita merasa lebih nyaman untuk hidup bersama robot, jatuh cinta pada avatar atau sosok yang tidak pernah ditemui di dunia nyata.
- Dan banyak lagi lainnya. Sebutkan yang terpikir di benak Anda yang belum disebutkan di atas.

Di lain pihak, terasa ada banyak hal manusiawi yang juga hilang. Generasi senior yang mengalami dua masa, yakni saat belum ada internet dan saat setelah ada internet, cukup sering bernostalgia mengenai masa-masa indah penuh kenangan meski hidup tidak seefisien sekarang.

- Saya sering bercerita pada mahasiswa tentang situasi di masa lalu ketika untuk keperluan menyusun skripsi, kami harus naik bus ke Perpustakaan Nasional. Kami mencari sendiri dari rak-rak buku, dan hanya dapat meminjam dua buku. Bila terlambat mengembalikan, dikenai denda.

- Berdebar-debar mencoba mendekati seseorang yang membuat kita jatuh hati, menunjukkan kepedulian dengan menunggunya, pulang bersama naik bus kota, atau menikmati kebersamaan di malam minggu.
- Ramai-ramai *camping* atau kumpul bersama di udara terbuka.
- Belajar menggunakan kamera manual, berhati-hati dalam mengambil foto dengan berupaya mengabadikan hanya gambar-gambar yang terbaik mengingat harga *roll* foto dan biaya cetak foto cukup mahal.
- Menunggu lama sebelum dipanggil di tempat praktik dokter atau di tempat-tempat publik lain karena belum ada sistem mendaftar daring. Sambil menunggu berkenalan dan mengobrol dengan orang-orang lain yang juga sedang antre menunggu layanan.
- Dan banyak lagi lainnya. Sebutkan yang terpikir di benak Anda yang belum disebutkan di atas.

Tanpa kita sadari, ada hal-hal yang diajarkan kepada manusia dari berbagai pengalaman sebelum kehadiran internet di atas. Antara lain:

- Hidup itu berproses. Belajar itu memerlukan proses. Untuk memperoleh sesuatu, kita harus menjalani proses.
- Karena proses itu memerlukan waktu, usaha, tantangan, serta kemungkinan gagal, kita dapat sekaligus melatih ketekunan, kesabaran, serta toleransi terhadap ketidaksempurnaan.
- Pertemuan tatap muka menjadi salah satu hal penting dalam hubungan sosial.
- Ada yang dicari dan diperoleh dari hubungan sosial antar sesama manusia, yang mungkin lebih bernilai daripada

uang, waktu, atau efisiensi – yakni sekadar kegembiraan berkumpul, pemahaman mengenai persoalan orang yang berbeda-beda, kebersamaan, kepedulian, keindahan bersama orang yang dicintai, kasih sayang.

Internet (wifi) sebagai kebutuhan utama

Sementara itu, untuk yang lahir saat internet dan kecerdasan buatan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari hidup kita, situasinya sangat berbeda. Situasi yang dibangun atau dimungkinkan oleh teknologi tinggi itu bukan hal alamiah, tetapi dirasakan seolah alamiah dan memang seharusnya demikian. Generasi Z dan generasi Alfa sangat sulit untuk membayangkan kehidupan tanpa internet. Bagi generasi saat ini, membayangkan hidup tanpa internet adalah membayangkan hidup yang sangat membosankan. Hidup tanpa internet membuat kita mati gaya, tidak mampu belajar, tidak dapat bergerak, tidak dapat berelasi, tidak dapat berbuat apa-apa. Teknologi lanjut, utamanya internet dan kecerdasan buatan,

telah menjadi bagian tak terpisahkan yang harus ada dalam hidup, sama seperti listrik.

Hidup dengan Mediasi Internet

Saat ini, siapa pun kita, apakah tergolong generasi lama yang lahir sebelum internet maupun saat internet sudah ada, mayoritas menjalani hidup yang relatif sama.

- Banyak bagian dari aktivitas kerja kita dilaksanakan secara daring lewat berbagai program dan aplikasi yang amat mempermudah hidup kita.
- Kita lebih banyak berhadapan dengan komputer atau mesin.
- Kita mungkin lebih sering bertemu dengan teman, kerabat, saudara secara daring daripada melalui tatap muka langsung.
- Kita berbelanja lebih banyak secara daring karena lebih cepat, efisien, dan murah.
- Banyak orang tidak lagi membawa uang kontan, cukup memiliki dompet digital di gawainya.
- Nyaris semua aktivitas kita, dari belajar, bekerja, mencari nafkah, mencari informasi, mengembangkan diri, mencari hiburan, bersosialisasi dengan orang lain, dan beristirahat, semua dilakukan dengan mediasi internet dan kecerdasan buatan.
- Dan banyak lagi lainnya. Sebutkan yang terpikir di benak Anda yang belum disebutkan di atas.

Implikasi dalam Cara Berpikir dan Berperilaku

Intinya, teknologi sangat menolong hidup kita. Kita dapat menikmati hidup yang jauh lebih efisien dan berjangkauan luas karena kehadiran teknologi. Barangkali juga banyak nyawa terbantu untuk tetap hidup karena peralatan canggih mampu mendeteksi gangguan fisik dan memperbaikinya.

Sedemikian kita menikmati efisiensi, kecepatan, dan kemudahannya, sehingga kita menganggap hidup yang saat ini kita jalani adalah kehidupan yang terberi. Sama seperti alam memberikan matahari, tanah, udara segar, sungai, dan pepohonan yang akan terus ada sepanjang masa. Kita menuntut agar teknologi yang amat lanjut tersebut selalu hadir dan dapat melayani kita dalam semua dimensi kehidupan kita.

Karena telah menikmati kemudahan yang dibawa oleh teknologi, kita mencari yang paling efisien dan paling murah dalam semua hal. Karena internet dan teknologi lanjut bekerja *real time,* kita terbiasa demikian dan menuntut demikian. Kita tidak sabar menunggu, mengasumsikan bahwa semua urusan kita segera dapat dibereskan oleh teknologi. Bila sesuatu berjalan tidak semestinya, dan kita tidak segera memperoleh yang kita inginkan, kita dapat merasa sangat terganggu dan mengalami kesulitan mengendalikan emosi.

Kita tidak sabar menunggu, mengasumsikan bahwa semua urusan kita segera dapat dibereskan oleh teknologi. Bila sesuatu berjalan tidak semestinya, dan kita tidak segera memperoleh yang kita inginkan, kita dapat merasa sangat terganggu dan mengalami kesulitan mengendalikan emosi.

Teknologi lanjut dan internet memediasi semua dimensi kehidupan. Bukan hanya kehidupan kerja atau pendidikan. Tetapi juga dalam relasi dengan anggota keluarga, hubungan sosial, serta dalam rekreasi dan mencari hiburan.

Tanpa disadari, pengalaman kita dengan teknologi lanjut banyak memengaruhi pikiran, perasaan, suasana hati, nilai-

nilai kita (apa yang kita anggap penting dan bukan), hingga pengambilan keputusan kita.

Dalam belajar dan bekerja. Untuk kita yang tinggal di kota besar dan banyak beraktivitas, kita dituntut bergerak cepat. Kita mungkin sudah sibuk dan tegang dengan kepentingan kita sendiri, sehingga tidak sempat untuk melihat ke kanan dan ke kiri. Waktu kita telah habis untuk menjalankan aktivitas kita, termasuk untuk mengelola ketegangan dan perasaan cemas kita sendiri.

Dalam berhubungan dengan orang lain. Kesibukan kita belajar atau bekerja seperti diuraikan di atas membuat kita sulit menyempatkan diri untuk mengetahui apa yang terjadi pada orang-orang lain di sekitar kita. Kita mungkin mengetahui berita mengenai tempat yang sangat jauh, tetapi tidak mengetahui apa yang terjadi di sekitar kita sendiri.

Ketika perlu bertemu teman atau saudara, mungkin kita memilih cukup bertemu di dunia maya saja karena jauh lebih cepat, lebih murah, lebih singkat, dan dapat disambi mengerjakan aktivitas lain. Dalam mencari pacar atau teman hidup, cukup banyak yang juga berharap dapat menemukannya lewat internet agar tidak perlu menghabiskan terlalu banyak biaya dan waktu.

Rentang perhatian. Internet menghadirkan demikian banyak informasi. Media sosial dan berbagai program di dunia maya berlomba-lomba menarik perhatian kita. Film berdurasi dua jam dulu lazim ditonton, sekarang itu dianggap terlalu panjang. Orang makin banyak memproduksi film pendek. Bahkan klip video berdurasi lima menit dirasa terlalu panjang sehingga orang membuat klip-klip dua menit atau satu menit saja dengan harapan orang bertahan menonton sampai akhir. Semakin lama, rentang perhatian kita menjadi makin sempit. Dengan gambar visual yang sangat prima di media sosial, kita

menjadi sangat visual, dan tidak sabar mengikuti tayangan tanpa gambar visual. Kita cepat bosan, mudah terdistraksi dan mudah beralih perhatian.

Tentang Buku Ini

Uraian di atas membahas pengalaman kita dari perspektif individu. Sesungguhnya persoalannya jauh lebih besar daripada itu. Perbedaan hidup sebelum dan setelah hadirnya internet menghadirkan perubahan mendasar atau disrupsi dalam semua dimensi kehidupan.

Kita belum pernah mengalami situasi seperti ini sebelumnya, sehingga mungkin muncul rasa gamang, bahkan cemas dan tak berdaya. Bila ada masalah, cara yang tepat untuk mengatasi atau mengantisipasi barangkali juga tidak langsung dapat ditemukan. Di tingkat komunitas hingga kehidupan berbangsa, perlu ada pihak-pihak yang berpikir serius untuk memastikan, agar perubahan yang dibawa oleh teknologi lanjut dapat dimanfaatkan maksimal untuk kemaslahatan bersama. Di tingkat individu, setidaknya masing-masing kita dapat memastikan agar diri dan orang-orang terdekat kita dapat bertahan, tetap sehat fisik dan mental, sekaligus memiliki ketangguhan menghadapi berbagai tantangan baru.

Sesungguhnya persoalan yang kita diskusikan dalam buku ini merupakan bahasan yang sulit dan kompleks, karena melibatkan berbagai dimensi dan bidang kehidupan sekaligus. Juga karena kita belum dapat mengantisipasi dengan jelas apa yang akan terjadi di masa depan. Justru karena topiknya yang sulit, agar dapat dicerna, topik-topik yang ada akan dikemas dengan cara sederhana.

Saya belajar psikologi, mengajar dan melakukan konseling, menekuni persoalan kesehatan mental dan mendampingi mahasiswa dalam proses belajar mereka dalam alam yang

berubah pesat akibat teknologi lanjut. Bila menulis topik yang saya sukai, biasanya waktunya tidak terlalu lama, mungkin karena yang ingin saya tuliskan telah ada di dalam otak. Saya tidak menyangka bahwa menyiapkan buku ini ternyata memerlukan waktu sangat lama, yakni sekitar satu tahun. Meski bahasan psikologi dan kesehatan mental merupakan bagian dari pekerjaan saya sehari-hari, hal-hal teknis dari teknologi lanjut bukan merupakan keahlian saya.

Saya memerlukan waktu lama untuk memastikan bahwa yang saya tuliskan benar dan dapat dipahami dengan sederhana oleh pembaca. Ada pula hal lain yang membuat tulisan sulit bergerak maju: saya tidak ingin memberikan kesan bahwa cara saya menulis seperti menasihati pembaca tentang apa yang harus dilakukan.

Bagaimanapun, kita semua, termasuk saya, masih terus mencoba mencerna dan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang dibawa oleh internet dan teknologi lanjut. Sementara itu, pada saat yang sama, telah ada adaptasi dan perubahan baru lagi, demikian seterusnya. Karenanya, saya berharap buku ini dapat menjadi sarana saya mengobrol dengan pembaca, tentang situasi dinamis hidup dimediasi oleh internet dan teknologi lanjut. Tentang tantangan yang kita hadapi, hal-hal yang telah dapat kita lakukan untuk menyesuaikan diri, sekaligus tentang perubahan yang akan terus terjadi, yang pada gilirannya, memerlukan penyesuaian kembali. Demikian seterusnya.

Buku ditulis berdasarkan pengalaman dan refleksi saya pribadi hidup di era teknologi lanjut. Juga berdasarkan pengamatan terhadap kehidupan orang-orang lain: yang dialami dan diceritakan oleh mahasiswa dan klien, serta yang terjadi pada warga masyarakat lain. Untuk memastikan ketepercayaan atau kredibilitas dari tulisan, buku ini juga mengacu pada

berbagai penelitian yang pernah dilakukan serta referensi lain.

Agar dapat menghadirkan refleksi pribadi, di bagian-bagian tertentu akan disampaikan ilustrasi kasus. Bab-bab yang ada juga akan mengajukan pertanyaan tentang pengalaman pribadi, pengamatan dan pandangan dari pembaca. Umumnya pertanyaan akan disampaikan di awal dan akhir bab untuk mempermudah perenungan dan kepedulian terhadap isu. Buku juga akan dilengkapi dengan ilustrasi atau sketsa di sana-sini untuk memudahkan pemahaman.

Tetap sehat tangguh di era internet

Buku ini tidak akan membahas aspek teknologi dari teknologi lanjut itu sendiri. Buku juga tidak membahas diskusi yang bersifat ekonomis-sosial atau politik mengenai persoalan di alam teknologi lanjut, mengingat tujuannya memang bukan itu. Bila hal-hal tersebut disinggung, itu lebih dalam kaitannya dengan implikasi persoalan psikologis yang kemudian dialami oleh manusia.

Meski banyak aspek etika yang terkait, baik yang bersifat segera, jangka menengah maupun jangka panjang, bahasan komprehensif mengenai etika tidak menjadi tujuan dari buku. Bila pun itu dibahas, hal tersebut juga dalam kaitannya dengan implikasi sosial-psikologis dalam kehidupan riil kita.

Sasaran buku ini adalah pembaca umum yang berminat untuk memahami lebih mendalam persoalan-persoalan psikologi manusia dalam era teknologi lanjut. Dapat untuk mengerti dan menolong diri sendiri, maupun dalam upaya memahami dan mendampingi orang lain. Secara lebih khusus, buku ini ditujukan bagi anak muda (siswa dan mahasiswa), pendidik, serta orang tua.

Tujuan penulisan buku adalah untuk menemukan cara untuk tetap sehat, peduli dan tangguh di alam teknologi lanjut. Jadi tulisan menjadi semacam buku *self-help* yang memberikan gambaran umum sekaligus membuka kemungkinan bagi pembaca untuk menemukan sendiri cara yang lebih tepat untuk menguatkan diri sendiri dan mendampingi orang lain.

Secara khusus buku ini juga dapat digunakan sebagai panduan atau pembuka wawasan bagi mahasiswa psikologi dan mahasiswa di bidang ilmu terkait kesehatan mental. Yakni untuk memahami implikasi psikologis dan implikasi kesehatan mental dari hidup yang dimediasi oleh teknologi tinggi. Juga untuk memfasilitasi dapat dikembangkannya pengertian-pengertian baru (*insight*) mengenai tantangan dan persoalan yang mungkin kita hadapi di masa depan sebagai antisipasi dan persiapan.

Dengan latarbelakang di atas, yang akan kita diskusikan dalam bab-bab selanjutnya adalah:

Bab 2: Karakteristik Teknologi Lanjut

Bab 3: Hidup di Era *Gig Economy*

Bab 4: Kehidupan Sosial di Era Informasi

Bab 5: Manusia adalah Makhluk Riil, Bukan Mesin
Bab 6: Ingar bingar Media Daring dan Literasi Digital
Bab 7: Siapa Kita dan akan ke Mana?
Bab 8: Hidup Berkesadaran dan Welas Diri
Bab 9: Menemukan Hidup Seimbang

Pengaturan bab dan topik-topiknya dimulai dari bahasan mengenai karakteristik teknologi lanjut, serta implikasinya pada konteks hidup yang berbeda-beda (ekonomi, sosial kemasyarakatan). Selanjutnya, dibahas implikasi yang lebih khusus pada aspek psikologi dan kesehatan mental manusia. Setelah bahasan-bahasan di atas, pada bagian selanjutnya didiskusikan beberapa topik yang perlu memperoleh perhatian khusus agar manusia dapat bertahan dan terus mengembangkan diri dalam berbagai tantangan yang ada.

Bila pembaca memiliki waktu cukup, akan baik membaca buku secara bertahap dari bab awal hingga akhir. Meskipun demikian, pembaca juga bebas untuk memanfaatkan buku mengikuti keinginan hatinya. Misalnya, bila telah menyadari pentingnya hidup seimbang, atau topik spesifik lain, pembaca dapat langsung membaca bab tersebut.

Apakah Buku Ini Relevan untuk Semua?

Buku ini relevan untuk kita. Untuk anak yang sudah dituntut mengikuti pendidikan secara daring dan disuguhi berbagai hiburan berbasis internet. Untuk orang tua yang mencari informasi, bekerja sekaligus beristirahat dengan mengakses internet. Juga untuk remaja serta orang muda yang lebih banyak berkegiatan apa pun dengan diperantarai internet. Apalagi untuk kita, yang selain berbagai kegiatan di atas, juga tinggal di kota besar dengan aktivitas dan lalu lintas yang sangat padat.

Bagaimanapun, tetap ada warga masyarakat yang hidupnya tidak sedemikian rupa 'diganggu' oleh ingar bingar informasi

dari media sosial, atau tidak banyak beraktivitas dengan internet. Bisa jadi karena ia tinggal di wilayah atau lingkungan yang jauh dari jangkauan internet. Atau karena aktivitas yang ditekuninya tidak mengharuskannya terhubung dengan internet. Atau, mungkin pula karena ia (atau komunitasnya) telah menyadari pentingnya membatasi penggunaan internet dan melakukan penyeimbangan hidup.

Di tahap akhir saya menyusun buku ini, saya bertemu dengan seorang profesor dari Australia yang menjadi pembicara tamu untuk acara di fakultas kami. Kami banyak mengobrol dan saya mendapati bahwa ia tampaknya (sudah) tidak terganggu oleh ketegangan beraktivitas yang banyak diperantarai internet. Ia bercerita bahwa ia (dan masyarakat di lingkungannya) menyeimbangkan aktivitasnya dengan berkebun, bersepeda, dan melakukan kegiatan lintas alam.

Besar harapan saya bahwa diskusi kita dalam buku ini dapat membantu kita untuk menemukan cara-cara beradaptasi dan melakukan penyeimbangan yang membantu kita tetap peduli, tangguh, dan sehat mental di era teknologi amat lanjut seperti sekarang.

Selamat membaca.

Pertanyaan Penutup Bab

- Setelah membaca bab ini, menurut Anda apa saja tantangan yang dihadapi manusia modern di era digital saat ini?
- Bagi Anda sendiri, adakah tantangan yang cukup serius dalam menjalani hidup di era teknologi canggih di masa kini? Dapatkah dijelaskan lebih lanjut?
- Kesimpulan sementara apa yang muncul dalam pikiran Anda? Pertanyaan-pertanyaan apa pula yang muncul di benak Anda setelah membaca bab ini?

ooooo

Karakteristik Teknologi Lanjut

Koneksi jaringan global

Pertanyaan Pembuka:

- Tergolong kelompok usia manakah Anda? Apakah Anda lahir saat internet sudah banyak digunakan, ataukah masih mengalami masa-masa internet belum ada?
- Saat ini, teknologi apa saja yang Anda gunakan, dan untuk aktivitas atau keperluan apa saja?
- Apakah Anda orang yang senang dan piawai dalam memanfaatkan teknologi tinggi, atau sebaliknya, tergolong 'gaptek' dan sering memerlukan bantuan orang lain untuk dapat mengoperasikan teknologi canggih?
- Sejauh mana aktivitas kerja atau pendidikan yang sedang Anda jalani memerlukan bantuan internet dan kecerdasan buatan?
- Bila sampai saat ini orang belum menemukan internet dan kecerdasan buatan, menurut Anda hidup akan seperti apa?

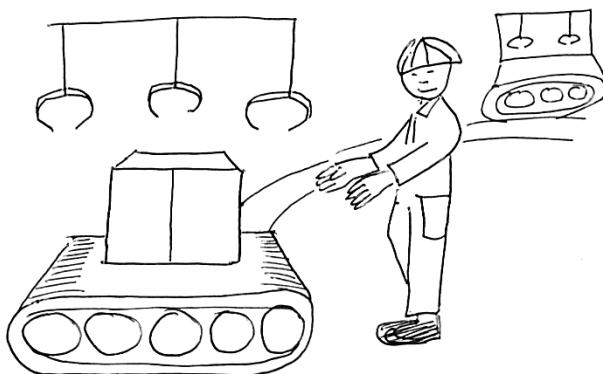
Dalam bab ini kita akan membahas karakteristik teknologi lanjut dan implikasinya, dengan terlebih dulu mempelajari perkembangan teknologi dalam tahapan-tahapan revolusi industri.

Tahapan dalam Revolusi Industri

Revolusi Industri 1.0

Revolusi industri muncul pertama kali di Inggris pada paruh akhir abad ke-18 dan menyebar ke beberapa negara Eropa lain dan ke Amerika Serikat. Ada tiga hal dalam Revolusi Industri 1.0, yakni Revolusi Pertanian, peningkatan populasi, dan keunggulan Inggris Raya. Perubahan mendasar terjadi dengan ditemukannya mesin uap oleh James Watt pada tahun 1776. Mesin uap ini dapat menggantikan tenaga manusia, tenaga air, dan tenaga angin untuk menggerakkan produksi.

Sebelum hadirnya mesin uap, manusia sudah memperoleh bantuan dari kincir air atau kincir angin. Tetapi keduanya tidak dapat dipasang di sembarang tempat. Hanya dapat digunakan

terbatas di dekat air terjun dan di daerah yang berangin. Adanya mesin uap sangat melipatgandakan produksi dan kegiatan transportasi, menjadi jauh lebih cepat dan lebih murah. Revolusi industri 1.0 ini sekaligus mengubah masyarakat dunia dari masyarakat agraris di mana mayoritas masyarakat bekerja sebagai petani, menjadi masyarakat industri.

Dari masyarakat petani menjadi masyarakat industri

Di balik sisi positif atau keuntungan besar dari Revolusi Industri 1.0, ada dampak negatif yang muncul. Mulai ada pencemaran lingkungan akibat asap mesin uap dan limbah-limbah pabrik. Selain itu, penjajahan atau pendudukan negara lain oleh beberapa negara Eropa terjadi. Imperialisme Eropa dimungkinkan oleh temuan teknologi mesin uap ini karena kapal-kapal laut mereka dapat menjelajah ke berbagai tempat di dunia.

Revolusi Industri 2.0

Pada masa ini, teknologi mesin uap digantikan oleh hadirnya tenaga listrik. Meski demikian masih dirasakan kendala karena kesulitan dalam proses pengangkutan atau transportasi untuk alat-alat yang berat. Proses pengerjaan barang harus dilakukan di satu tempat dari awal hingga akhir demi menghindari proses transportasi dari satu tempat ke tempat lainnya.

Revolusi Industri 2.0, teknologi ban berjalan

Pada tahun 1913, diciptakan teknologi lini produksi yang menggunakan "ban berjalan" atau *conveyor belt* oleh produsen mobil Ford. Proses produksi berubah total, yakni tidak lagi tukang menyelesaikan barang dari awal hingga akhir. Pengerjaan diorganisasi di mana satu orang hanya mengurus satu bagian saja. Misalnya, dalam membuat mobil, ada yang hanya bertugas memasang ban, ada yang memasang lampu, ada yang memasang mesin.

Teknologi ini akhirnya mengubah bukan hanya industri mobil dunia, melainkan juga karakteristik industri pada

umumnya. Teknologi ban berjalan juga digunakan dalam industri-industri lain menghadirkan produksi masal berbagai barang. Bahkan mengubah budaya dan cara hidup manusia di seluruh dunia. Produksi mobil secara massal membuat harga mobil lebih murah, sehingga orang dari berbagai kalangan dapat membeli dan menggunakan mobil. Hal ini berdampak pada mudahnya transportasi dari rumah ke tempat kerja. Orang tidak lagi bergantung pada transportasi umum atau jarak tempat tinggal. Muncul daerah yang disebut *sub-urban* atau "pinggiran", yaitu perumahan di pinggiran, bukan di pusat kota.

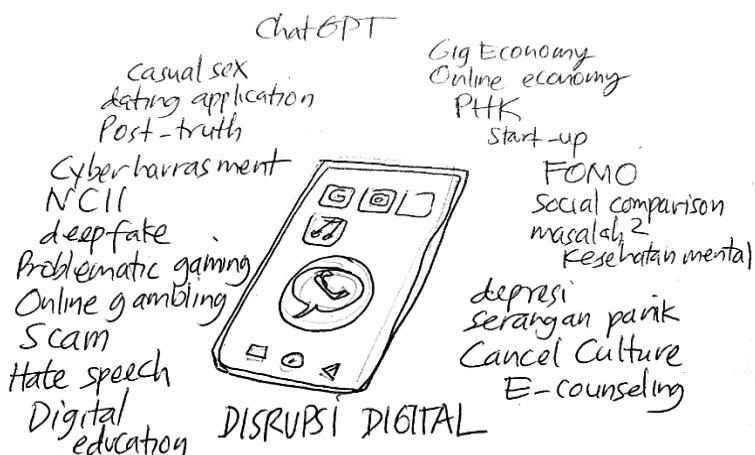
Di masa Revolusi Industri 2.0 juga terjadi Perang Dunia I dan II. Untuk menunjang Perang Dunia II khususnya, senjata, tank, pesawat, dan alat perang lainnya diciptakan secara massal lewat pabrik-pabrik yang menggunakan lini produksi ban berjalan.

Revolusi Industri 3.0

Revolusi Industri 3.0 hadir di akhir abad ke-20 dan di awal abad ke-21 dengan diciptakannya mesin yang beroperasi secara otomatis, yakni komputer dan robot. Komputer di awal terciptanya merupakan mesin berukuran raksasa. Kehebatan manusia memungkinkan komputer bertransformasi menjadi makin kecil dan makin kecil lagi, lewat penemuan semi-konduktor, transistor, dan *integrated chip* (IC). Listrik yang digunakan sangat irit, dengan kemampuan berhitung yang sangat cepat. Komputer dengan segera dapat menggantikan peran manusia sebagai operator dan pengendali lini produksi.

Ada otomatisasi di mana banyak hal terlaksana secara otomatis, tidak memerlukan manusia lagi. Di tahap ini tercipta berbagai mesin yang dapat dikendalikan oleh komputer,

dengan fungsi menyerupai fungsi otak manusia. Komputer mulai menjadi otak dari mesin, sementara robot dapat dianalogikan menjadi kaki dan tangan bekerjanya mesin. Di masa ini bermunculan ciptaan komputer dan robot sebagai penolong manusia.

Revolusi industri 3.0 kembali mengubah secara mendasar karakteristik dan budaya industri di dunia. Negara-negara maju menguatkan dominasi ekonomi mereka dengan mengubah fokus kerja dari sektor manufaktur, menjadi lebih banyak mengandalkan sektor jasa. Data analog menjadi data digital yang berimplikasi besar pada kekuatan ekonomi informasi. *Video game* menjadi sangat umum, dengan nilai bisnis amat tinggi. Efek negatif juga mulai terlihat, di mana komputerisasi dan digitalisasi menghadirkan kejahatan-kejahatan baru.

Revolusi Industri 3.0, komputer yang makin kecil dengan harga makin murah

Revolusi Industri 4.0

Istilah "Industri 4.0" pertama kali digunakan dalam

pameran industri di Hannover, Jerman di tahun 2011. Bila sebelumnya hanya dikenal istilah "Revolusi Teknologi", mulai ada penyebutan""Industri 2.0" dan "Industri 3.0". Industri 4.0 tidak dapat dilepaskan dari temuan komputer dan robot di masa sebelumnya. Perbedaannya, dalam revolusi industri 4.0 ada loncatan dari gabungan teknologi internet, kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*), robotika, *Internet of Things* (IoT), hingga rekayasa genetika dan komputasi kuantum.

Revolusi Industri 4.0 dan disrupsi

Komputer menjadi jauh lebih kecil lagi, dan internet menyambungkan semua komputer ke sebuah jaringan bersama. Bukan hanya komputer yang tersambung ke jaringan raksasa, kita pun, manusia di mana pun itu berada, dapat tersambung ke jaringan tersebut. *Smartphone* atau ponsel pintar menjadi instrumen sangat penting yang terus menerus menghubungkan manusia dengan dunia luar.

Sekaligus dapat disebutkan hadirnya *internet of things, big data,*

dan *cloud computing*. Ketika komputer tersambung ke internet, informasi apa pun nyaris dapat langsung terekam, terkumpul, diolah dan diketahui. Belum lagi *machine learning* memiliki kemampuan untuk belajar dan mengoreksi dirinya sendiri bila melakukan kesalahan, sehingga makin lama menjadi makin pintar.

Di satu sisi, kemajuan teknologi sangat mempermudah pekerjaan manusia. Potensi manusia dapat lebih dioptimalkan dan direalisasikan dalam berpikir, memimpin, berkreasi, dan berinovasi. Di sisi lain, terjadi pula perubahan besar-besaran di semua dimensi kehidupan – entah itu ekonomi, politik, budaya, hingga psikologi – yang bersifat disruptif. Disruptif dalam arti mengganggu tatanan sebelumnya, amat mendasar, sehingga memerlukan perubahan cara pikir dan cara bekerja yang juga amat radikal.

Revolusi industri 4.0 mengaburkan batas antara dunia fisik, dunia biologi manusia, dan dunia digital. Dengan loncatan teknologi yang terakhir ini dan disrupsi yang dibawanya, ada berbagai implikasi dan konsekuensi etis yang harus diantisipasi untuk meminimalkan dampak negatifnya. Secara khusus, dari sisi sosial dan psikologi ada banyak implikasi sampingan yang teramati telah terjadi, yang akan kita diskusikan bersama dalam bab-bab berikutnya di buku ini.

Disrupsi dari Teknologi Lanjut

Revolusi Industri 4.0 menghadirkan temuan-temuan baru di luar yang pernah dibayangkan sebelumnya melalui beberapa karakteristik teknologi yang bersifat mendasar dan berimplikasi disruptif dalam kehidupan manusia. Beberapa karakteristik itu adalah sebagai berikut:

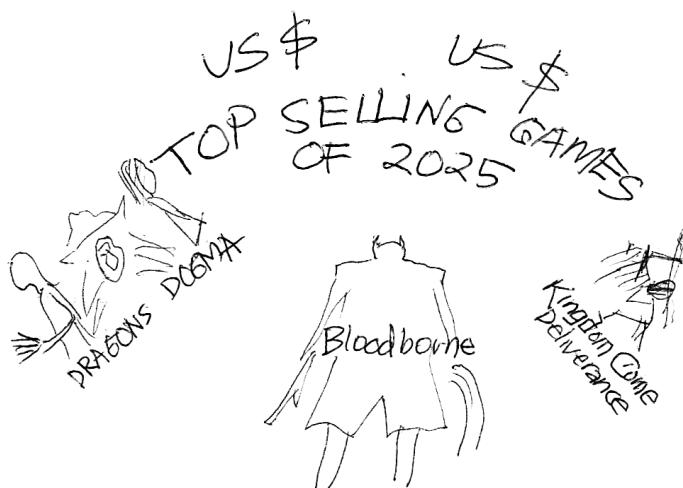
Ada kekuatan konektivitas, data, dan komputasi yang amat

besar dan nyaris tak terhingga dengan kehadiran internet, teknologi *cloud* dan *blockchain*. Teknologi *blockhain* menghadirkan rantai blok yang terus bertambah, menjadi mekanisme basis data lanjutan yang memungkinkan berbagi informasi transaksi secara transparan dalam jaringan bisnis. Teknologi ini mendasari perkembangan aset-aset digital kripto seperti *bitcoin* dan NFT (*Non Fungible Token*).

Disrupsi teknologi, toko *offline* tutup

Kemampuan analisis yang sangat canggih dari kehadiran kecerdasan buatan (*artificial intelligence* atau AI) dan *machine learning*. Kecerdasan buatan adalah sistem berbasis mesin yang menunjukkan kemampuan atau perilaku intelijen dengan menganalisis lingkungan dan mengambil tindakan tertentu berdasarkan analisis tersebut. Sistem ini mendasarkan diri pada perangkat lunak dan bekerja di dunia maya (misalnya asisten suara, perangkat lunak analisis gambar, mesin pencari, sistem pengenalan suara dan wajah). Sistem ini sekaligus juga dapat ditanamkan pada perangkat keras (misalnya robot, mobil otonom, atau aplikasi *internet of things*). Secara lebih khusus, *machine learning* menunjuk pada kecerdasan buatan

yang mampu belajar sendiri dari lingkungan dan beradaptasi berdasarkan pembelajarannya tersebut.

Menikmati *virtual reality* dan *augmented reality*

Hal sangat khusus yang berperan besar pada dimensi sosial dan psikologis hidup manusia bahkan mengubah secara mendasar perilaku, pikiran, dan cara bereksistensi adalah interaksi manusia dengan mesin. Saat ini amat umum beroperasi dalam kehidupan kita sehari-hari, realitas virtual atau realitas maya (*virtual reality* atau VR), dan realitas yang ditingkatkan (*augmented reality* atau AR). Relevan untuk disebutkan di sini, *avatar* atau gambar profil sebagai representasi visual pengguna. Avatar dapat mengambil bentuk dua dimensi ataupun tiga dimensi.

Metaverse

Integrasi dari semua hal di atas adalah munculnya ruang yang disebut *metaverse*. Istilah ini menggabungkan dua kata (Yunani): *meta* yang bermakna 'di luar atau melebihi', dengan

verse atau ‘semesta’. Jadi dapat diartikan ‘melebihi semesta’.

Dalam bukunya *The Metaverse And How It Will Revolutionize Everything* (2022), Matthew Ball mendefinisikan *metaverse* sebagai jaringan berskala besar yang dapat dioperasikan dari dunia virtual 3D secara *real-time*, sinkron, dan terus-menerus oleh pengguna yang tidak terbatas jumlahnya, dengan data berkesinambungan, yang dialami secara personal atau individual.

Game dan nilai uang

Istilah yang baru muncul beberapa tahun terakhir ini mengacu pada konvergensi dunia fisik (riil) dan dunia maya melalui komputer dan gabungan teknologi lanjut seperti realitas virtual dan realitas yang ditingkatkan. *Metaverse* menjadi ruang bersama antara manusia, avatar, dan kreasi ekonomi. Industri *game*, misalnya, amat memanfaatkan metaverse ini. *Game* dimonetisasi, digerakkan sedemikian rupa agar menghadirkan pendapatan atau memiliki nilai uang.

Masih banyak perdebatan terkait yang disebut *metaverse* ini.

Ada yang menganggapnya sekadar istilah yang menunjuk pada sesuatu yang tidak jelas kebaruannya. Bahkan berbisnis melalui *metaverse* dianggap berisiko dengan berbagai isu seperti tidak dapat dijaganya kerahasiaan serta penyedotan data yang ekstensif. Perusahaan-perusahaan yang mengeklaim mengembangkan atau bekerja dengan *metaverse* merugi, dan istilah ini mulai kurang menjual untuk digunakan.

Terlepas dari perdebatan yang ada, dalam hemat saya, terkait dengan implikasi teknologi lanjut dalam aspek sosial-psikologis, membahas *metaverse* atau apa pun istilah yang akan digunakan, menjadi sangat relevan. Ada banyak implikasi di bidang ekonomi, sosial-budaya dan politik, hingga psikologi dan kesehatan mental dari peran besar teknologi lanjut dalam memediasi hidup manusia.

Teknologi diciptakan untuk mempermudah kehidupan manusia. Meski demikian, dari diskusi ini, kita dapat menyimpulkan bahwa di balik manfaat besar yang dihadirkannya, selalu ada implikasi samping yang bersifat negatif. Terlebih dengan loncatan yang sangat tinggi dari teknologi lanjut yang memperantarai kehidupan kita saat ini. Kita akan membahasnya lebih lanjut dalam bab-bab berikutnya.

Pertanyaan Penutup Bab

- Hal apa yang sebelumnya tidak terpikirkan, tetapi kemudian muncul dalam pemikiran Anda setelah membaca bab ini?
- Bagi Anda pribadi, hadirnya teknologi lanjut apakah lebih menghadirkan kekhawatiran ataukah optimisme? Jelaskan jawaban Anda.
- Bagaimana Anda membayangkan dunia 50-100 tahun lagi? Apa yang perlu kita persiapkan agar anak cucu kita memiliki kehidupan yang baik dan berkualitas?

ꝏꝏꝏ

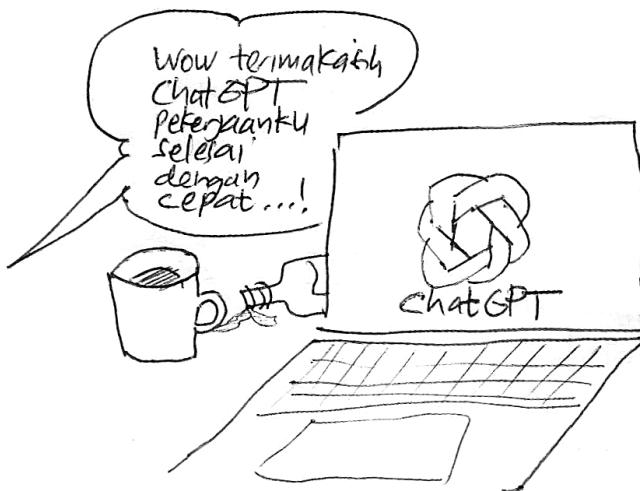
Hidup di Era *Gig Economy*

In this system, rather than exploitation in the traditional sense, the key issue for labor is the differentiation between three categories: those who are the source of innovation and value; those who merely carry out instructions; and those who are structurally irrelevant, either as workers (not enough education, living in areas without the proper infrastructure and institutional environment for global production) or as consumers (too poor to be part of the market).

(**Manuel Castells**, 2004, hal. 29)

Pertanyaan Pembuka

- Apa aktivitas Anda saat ini? Apakah kegiatan utama Anda mengikuti pendidikan, bekerja mencari uang, menjadi ibu rumah tangga, atau lainnya? Seberapa sering Anda menggunakan internet untuk aktivitas Anda?
- Bagaimana Anda menggolongkan diri sendiri dari sisi ekonomi: apakah termasuk kategori kelas menengah, kelas atas, kelas bawah, kelas menengah bawah, atau lainnya? Mengapa Anda menggolongkan diri dalam kategori tersebut?
- Seberapa cemas atau optimis Anda membayangkan kehi-

dupan diri sendiri atau orang lain di masa depan? Dapatkah Anda jelaskan lebih lanjut?

Banyak kerja tapi tidak bisa menabung

Teknologi Lanjut dan Implikasi di Bidang Produksi

Dalam bab sebelumnya kita telah membahas karakteristik internet dan teknologi lanjut yang demikian mengubah esensi dan pola hidup kita. Dari sisi produksi dan kehidupan ekonomi, beberapa yang sangat relevan untuk disebut adalah:

- Teknologi lanjut memberikan pertolongan luar biasa besar bagi manusia, sehingga kualitas hidup manusia yang mampu mengakses teknologi itu akan meningkat pesat. Misalnya, orang dengan penyakit kronis atau disabilitas berat, bila dapat dibantu teknologi akan dapat hidup lebih berkualitas dan produktif.

- Internet beroperasi dan memberikan informasi langsung di saat itu juga (*real-time*), bekerja sangat cepat, tidak berbatas ruang dan waktu, dengan jangkauan sangat luas. Sistemnya bersambung dan dapat diakses oleh semua komputer atau individu yang aktif jaringan internetnya, beroperasi terus menerus, tidak pernah berhenti.
- Dengan karakteristik di atas, menggunakan teknologi lanjut menghadirkan hidup yang sangat efisien dan ekonomis. Berbagai hal dapat diakses dengan lebih murah, karena biaya dapat diminimalkan.

Menggunakan teknologi lanjut itu sangat efisien

- Dari sisi produksi, barang atau jasa juga dapat diproduksi dalam skala besar, dengan lebih murah dan efisien.
- Teknologi lanjut juga memungkinkan perekaman data (misalnya data pencarian informasi dan transaksi) yang sangat besar secara otomatis yang dapat langsung dianalisis lebih lanjut untuk kepentingan ekonomi.

Dengan karakteristik di atas, ada banyak implikasi positif dari internet dan teknologi lanjut. Hal-hal yang disebutkan di atas sudah merupakan sisi positif dari teknologi lanjut. Untuk produksi dan pembangunan ekonomi, implikasi positif lebih lanjutnya adalah:

- Dapat menghadirkan lapangan kerja yang luar biasa meluas bagi masyarakat banyak. Transportasi daring misalnya, dapat menyerap demikian banyak tenaga kerja dan menyediakan layanan hingga ke lokasi sangat pelosok.
- Kegiatan ekonomi di suatu bidang produksi atau jasa dapat menggerakkan aktivitas ekonomi lain, demikian seterusnya.
- Barang atau jasa dijual dengan harga sangat bersaing atau murah agar dapat dibeli atau dimanfaatkan oleh sebanyak mungkin orang.
- Ide-ide baru dan inovasi ekonomi dimungkinkan untuk terus terjadi

Selain sisi positif di atas, suatu fenomena umumnya seperti mata uang yang memiliki dua sisi, jadi ada pula implikasi negatif di balik hadirnya internet dan teknologi lanjut.

- Agar jasa atau barang dapat dijual dengan harga murah, biaya produksi harus ditekan menjadi seminimal mungkin. Itu dapat dilakukan dengan mengganti tenaga manusia dengan tenaga mesin, sehingga pelaku usaha tidak perlu lagi mengeluarkan upah bulanan bagi tenaga kerja manusia.
- Digantinya tenaga kerja manusia oleh mesin menyebabkan begitu banyak kesempatan atau posisi kerja bagi manusia hilang.
- Menekan biaya produksi juga dapat dilakukan dengan menekan upah pekerja dan biaya-biaya lain terkait sumber

daya manusia hingga serendah mungkin. Manusia tetap dapat bekerja tetapi dengan pendapatan yang mungkin sangat minim, dengan waktu kerja yang sangat panjang, dan tanpa keamanan kerja. Artinya, kualitas hidup pekerja dapat menjadi buruk.

Diskusi di atas sangat relevan untuk mengantar kita membahas *gig economy*.

Gig Economy

Gig economy tidak dapat dilepaskan dari transformasi di bidang ekonomi akibat perubahan-perubahan yang amat mendasar dengan hadirnya internet dan teknologi lanjut. Istilah ini menunjuk pada mekanisme dalam sistem pasar bebas, di mana pekerjaan yang disediakan oleh pasar kerja adalah pekerjaan-pekerjaan temporer lepasan. Istilah '*gig*' sering digunakan oleh pemusik menunjuk pada 'kerja membuat pertunjukan', yang sifatnya temporer dan mandiri dengan komitmen jangka pendek.

Jadi, *gig economy* menjelaskan karakteristik pasar kerja yang ditandai oleh kontrak-kontrak mandiri untuk pekerjaan yang temporer. Kadang disebut juga kerja *freelance* atau lepasan. Dengan karakteristik seperti itu, kita bekerja lepasan dengan waktu kerja yang bervariasi untuk berbagai pekerjaan yang memungkinkan dikelola dengan sistem demikian. Kerja lepasan ini sebenarnya telah ada sebelum hadirnya internet dan teknologi lanjut. Meski demikian, saat ini menjadi jauh lebih umum dengan diperantarai oleh platform digital yang mempertemukan permintaan tenaga kerja dengan orang-orang yang memerlukan pekerjaan.

Di awal mulai banyak diberlakukannya mekanisme kerja lepasan ini, pola ini cenderung dilihat dengan antusias dan

optimistik. Dari sisi perusahaan, ada antisipasi mengenai skala kerja dan keuntungan yang makin besar. Aktivitas ekonomi dirancang sedemikian rupa dengan sistem yang dapat mengelola banyak proyek, menghubungkan sebanyak mungkin tawaran kerja dan sebanyak mungkin pekerja.

Bagi kita sebagai pekerja, kerja lepasan ini juga menjanjikan beberapa sisi menguntungkan. Pertama, memberikan fleksibilitas dan perasaan bebas. Misalnya, seorang ibu muda dapat memilih bekerja dari rumah di jam-jam malam ketika anaknya sudah tidur. Atau seseorang yang masih kuliah menyambi menjadi pengemudi transportasi *online* di saat ia tidak sibuk.

Kita dapat memilih sendiri jenis pekerjaan yang dirasakan sesuai dengan kemampuan atau minat kita, tanpa harus terikat secara jangka panjang. Seorang yang pandai atau mampu membagi waktu dengan baik, mungkin dapat mengambil beberapa kerja lepasan sekaligus. Lebih lagi, kita mungkin dapat mengambil kerja lepasan yang ditawarkan oleh pemberi kerja di kota lain, bahkan di luar negeri. Itu dapat menjadi pengalaman belajar yang penting, selain imbalannya mungkin lebih memuaskan.

Di sisi lain, makin lama makin disadari banyaknya keterbatasan atau sisi negatif dari praktik ini. Dalam sistem kerja yang lebih tradisional di masa sebelumnya, yang lebih dikenal adalah pekerjaan yang bersifat permanen. Pencari kerja mengasumsikan memperoleh gaji tetap dengan posisi kerja yang aman beserta tunjangan yang menyertainya. Jadi, ada perasaan aman secara psikologis. Pada *gig economy* kerja bersifat temporer dan mandiri. Karenanya, tidak ada keamanan kerja, dan perkembangan karier juga dapat menjadi sulit. Dengan sifat pekerjaan yang temporer, ada kemungkinan saat-saat tertentu di mana kita tidak memiliki pekerjaan dan penghasilan. Penghasilan rutin tidak ada.

Perlindungan kerja serta tunjangan seperti tunjangan kesehatan atau tunjangan keluarga juga tidak diperoleh.

Gig economy menguntungkan atau merugikan?

Dengan gambaran seperti di atas, dengan jumlah angkatan serta tenaga kerja yang amat banyak, kebebasan serta otonomi yang ditawarkan oleh *gig economy* pada akhirnya dapat memeras bahkan menimbulkan eksploitasi pada pekerja. Di satu sisi pekerja disebut 'mitra', jadi ia dianggap bukan bawahan dan punya kemandirian. Di sisi lain, dalam realitasnya dapat dipertanyakan, apakah sungguh mereka memiliki pilihan bebas? Tampaknya pilihannya hanyalah apakah akan bergabung (bermitra) dengan aplikator, dengan ketentuan-ketentuan yang dibuat sepihak oleh aplikator, yang dirasa kurang adil, atau bekerja sendiri sepenuhnya. Bekerja sendiri di zaman teknologi lanjut ini secara umum sangat sulit karena memerlukan bantuan teknologi yang memadai untuk

mempersiapkan dan menjalankan usaha. Untuk itu, diperlukan kreativitas dan biaya untuk mewujudkannya yang tidak sedikit.

Hampir tiap hari saya menggunakan transportasi daring, dan saya cukup sering mendengar dari pengemudi mengenai tingginya potongan yang langsung diambil oleh aplikator, yang sudah melanggar aturan yang berlaku. Sementara itu pengemudi harus membiayai sendiri semua yang diperlukan untuk dapat menjalankan pekerjaannya, mulai dari menyediakan kendaraan, bensin, hingga mengeluarkan biaya pemeliharaan kendaraan. Meski pekerja disebut mitra, sesungguhnya posisinya tidak setara. Jumlah pencari kerja – setidaknya di Indonesia – luar biasa besar, dan pekerja tidak memiliki kekuatan untuk bernegosiasi.

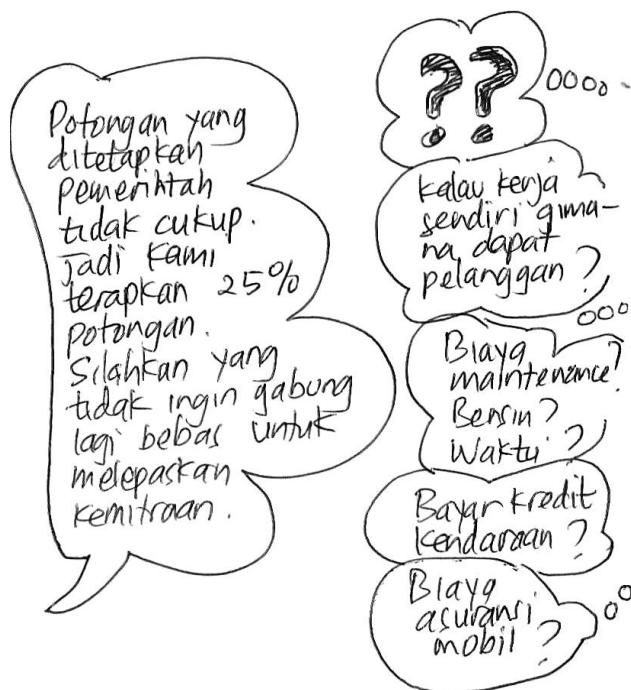
Karena aplikator transportasi *online* cukup banyak, terjadi persaingan yang ketat, salah satunya ditangani dengan strategi banyak menyediakan promo bagi pembeli atau penumpang. Hal ini menurunkan jumlah uang yang dapat dikumpulkan oleh pekerja, berdampak pekerja harus bekerja sangat keras untuk dapat membawa pulang uang dengan jumlah yang cukup. Ide awal bahwa kerja lepas dapat memberikan kebebasan dan otonomi dalam realitasnya tidak memberikan kecukupan. Jangankan untuk dapat menabung, untuk memenuhi pengeluaran hidup harian pun individu mungkin sudah harus bekerja sangat keras.

Secara psikologis dapat dibayangkan apa yang mungkin terjadi pada pekerja lepasan. Ada perasaan tidak aman, bukan saja mengenai hidup di masa depan, tetapi juga tentang hidup di masa kini. Keinginan untuk mengurangi ketegangan dan rasa tidak aman mungkin akan ditanggulangi dengan terus bekerja dalam jam kerja yang panjang. Bila perlu, menekuni beberapa pekerjaan lepasan sekaligus agar uang yang

diperoleh cukup memadai dan dapat ditabung. Ketegangan terus bekerja mengurangi waktu yang tersedia untuk beristirahat, memunculkan kelelahan fisik dan mental, serta menyulitkan waktu bersosialisasi dan membina hubungan dengan orang-orang terdekat. Kualitas hidup secara fisik dan psikis dapat menurun. Demikian seterusnya.

Menekuni beberapa pekerjaan sekaligus agar dapat memperoleh uang cukup

Secara umum dapat disimpulkan, bahwa sistem kerja lepasan tanpa ikatan ini kurang menguntungkan bagi pekerja. Meski demikian, sistem ini amat populer karena memberi keuntungan bagi pemberi kerja dan konsumen. Pemberi kerja dapat sangat meminimalkan biaya dan tanggung jawabnya atas pekerja, sekaligus memperoleh keuntungan lebih besar dari sistem kerja ini. Sementara itu, konsumen juga menyukainya.

Selain sangat memudahkan konsumen, sistem ini dapat memberikan ruang bagi konsumen untuk memperoleh barang atau layanan dengan harga yang semurah-murahnya yang dapat diakses.

Masyarakat Jaringan

Menjadi wadah dari *gig economy* yang kita bahas di atas, adalah yang disebut sebagai 'masyarakat jaringan'. Ada Manuel Castells (2004), yang mengkhususkan diri menganalisis perubahan situasi sosial hidup manusia yang diperantarai oleh internet, dan menggunakan istilah masyarakat jaringan (*network society*). Uraiannya sangat rumit, tetapi semoga kita dapat mendiskusikannya dengan cara cukup sederhana. Istilah ini menunjuk pada struktur sosial yang terbentuk dari interaksi antara organisasi sosial (contoh saja, cara bekerjanya Instagram), perubahan sosial (berbagai bentuk perilaku dan kebiasaan baru yang dibentuk oleh kehadiran Instagram), dan paradigma teknologi komunikasi dan informasi digital (teknologi dari Instagram itu sendiri).

Karakteristik masyarakat jaringan di masa kini sepenuhnya berbeda dengan karakteristik masyarakat sebelum kehadiran internet dan teknologi informasi. Masyarakat jaringan struktur sosialnya dibentuk oleh jaringan yang beroperasi melalui informasi berbasis internet dan teknologi lanjut. Secara sosial, teknologi lanjut kita pahami sebagai budaya material, karena menghadirkan pola-pola kebiasaan dan perilaku baru.

Bayangkan berbagai media sosial yang berbeda-beda dan bagaimana masyarakat memanfaatkan dan berkomunikasi di sana. Bayangkan berbagai aktivitas ekonomi *online* mulai dari penawaran, transaksi, pengiriman barang, kerumitan kerja di antara pihak-pihak berbeda. Bayangkan hubungan inter-nasional dari berbagai negara di tingkat global yang di-

pengaruhi oleh berbagai pertimbangan ekonomi dan politik. Bayangkan implikasi dari semua hal di atas dalam kehidupan kita sehari-hari, di mana apa yang terjadi dalam hubungan Amerika Serikat dan China, misalnya, dapat mempengaruhi kehidupan kita di Indonesia.

Posisi tawar aplikator dan mitra

Ekonomi bicara mengenai produksi barang dan jasa yang menghasilkan keuntungan atau nilai uang. Dari sisi ekonomi, masyarakat diorganisasikan di seputar proses-proses yang distrukturkan oleh hubungan antara produksi, pengalaman, dan kekuasaan. Yang dimaksud produksi adalah tindakan-

tindakan manusia yang memungkinkan manusia memperoleh keuntungan, dapat melalui produk, pemanfaatan produk, atau keuntungan investasi. Contoh mudahnya, hadirnya transportasi daring ternyata amat menguntungkan aplikator, tetapi juga sangat menguntungkan (disukai) oleh konsumen.

Akhirnya, mekanisme ini digunakan sangat meluas, menghadirkan nilai ekonomi amat tinggi, dan menghadirkan kekuasaan. Maksudnya, meski para pekerja menjadi tulang punggung dari sistem ini, pemilik kekuasaannya adalah yang menguasai teknologi tersebut. Penguasa teknologi menetapkan aturan kerjanya, dan mungkin dapat bekerja sama dengan pemerintah (negara) sehingga aturannya lebih menguntungkan bagi penguasa.

Castells (2004) menjelaskan bahwa perbedaan teknologi yang sekarang dibanding sebelumnya adalah, bahwa yang sekarang bersifat mampu memperluas diri dengan kapasitas yang sangat besar dan tak terbayangkan. Jaringan digital bersifat global, karena tidak ada batas dalam kapasitasnya melakukan rekonfigurasi diri. Jadi, suatu struktur sosial yang infrastrukturnya berbasis jaringan digital pada dasarnya adalah global.

Jadi, masyarakat jaringan adalah masyarakat global. Ini bukan berarti bahwa semua manusia di mana pun itu sudah masuk atau dilibatkan dalam jaringan. Kenyataannya, setidaknya saat ini, sebagian besar tidak. Walau demikian, semua orang, siapa pun itu, mau ataupun tidak, telah dan akan terpengaruh atau terimbas oleh proses yang berlangsung. Ini karena semua aktivitas inti yang membentuk dan mengendalikan kehidupan manusia di mana pun itu, diorganisasi oleh jaringan global ini.

Revolusi yang dibawa oleh teknologi informasi menghadirkan suatu masyarakat baru yang mendasarkan diri pada informasi sebagai materi yang paling laku dijual.

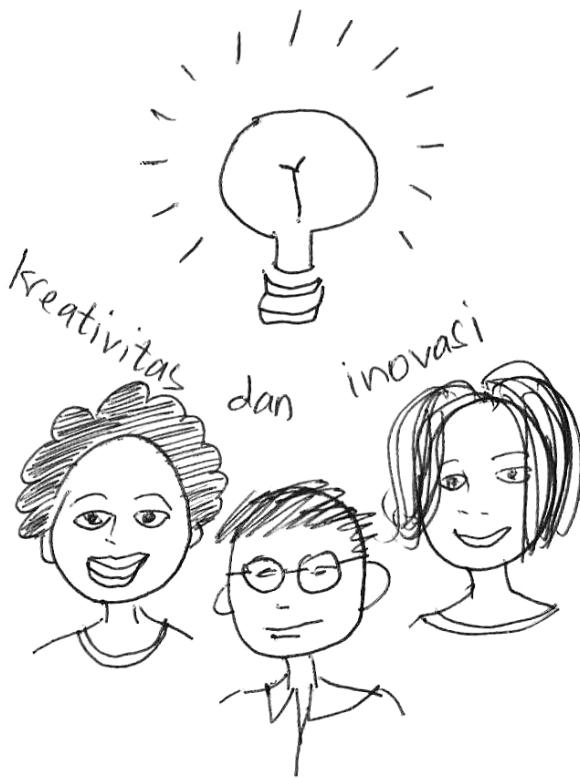
Teknologi informasi menjadi alat utama restrukturisasi proses-proses sosial ekonomi. Jadi semua unit ekonomi mulai individu hingga negara menggerakkan produksi dan hubungan-hubungan produksi melalui sarana teknologi informasi. Hubungan-hubungan produksi telah berubah baik secara sosial maupun teknis, dalam bentuk kapitalisme yang mendasarkan diri pada teknologi informasi. Yang menjadi arah tetap produktivitas dan kompetisi demi memperoleh keuntungan, yang memerlukan fleksibilitas sekaligus inovasi terus menerus (Castells, 2010).

Ada bentuk-bentuk pembagian kerja, produktivitas, serta eksploitasi yang baru. Manusia harus bekerja, bahkan mungkin bekerja dengan lebih keras dalam artian hitungan waktu yang digunakan, daripada sebelumnya. Hampir semuanya bekerja, termasuk orang-orang yang mungkin tidak dianggap bekerja di sektor produktif, misalnya ibu rumah tangga atau pekerja rumah tangga yang bekerja reproduktif demi memberikan dukungan kepada kerja produksi.

Angkatan Kerja dalam Masyarakat Jaringan

Dalam masyarakat jaringan, Castells mengatakan bahwa angkatan kerja terbagi pada tiga kategori besar:

- Angkatan kerja yang dapat memprogram dirinya sendiri (*self-programming*). Tenaga kerja ini menjadi sumber inovasi dan nilai.
- Angkatan kerja generik, yang menjalankan instruksi.
- Kelompok yang secara struktural sulit masuk sebagai pela-

ku ekonomi, sehingga dianggap kehadirannya tidak relevan. Misalnya, kelompok yang tidak berpendidikan, tinggal dalam lingkungan infrastruktur yang tidak memadai, atau yang bahkan tidak mampu berperan sebagai konsumen karena terlalu miskin.

Angkatan Kerja Self-Programming

Masuk dalam kelompok ini, adalah mereka yang beruntung karena lahir dan besar dengan peralatan diri (kemampuan berpikir) yang baik. Mereka dapat mengenyam pendidikan di lembaga pendidikan yang baik, yang mengajarkan kemampuan analisis, berpikir kritis, sekaligus keterbukaan melihat peluang. Mereka memiliki akses terhadap informasi dan teknologi lanjut, dan mampu mengembangkan pemikiran kreatif inovatif untuk memanfaatkan teknologi secara maksimal, atau bahkan menciptakan teknologi tersebut.

Kelompok ini menjadi sumber nilai-nilai baru dan inovasi, dapat disebut menjadi 'otak' dari masyarakat jaringan. Bila masuk dalam kelompok ini, kita bagaimana pun lebih beruntung daripada kelompok lain, mengingat kitalah yang memiliki ide-ide mengenai hal-hal baru yang dapat dikembangkan untuk dapat dimanfaatkan dalam masyarakat. Karena menjadi pengemudi atau orang yang memprogram, bagaimana pun keamanan hidup lebih terjaga. Meskipun demikian, kelompok *self-programming* bukan berarti selalu hidup tenang dan nyaman. Ada juga tantangan-tantangan yang dihadapi.

Ciri utama kehidupan yang dijalani kelompok *self-programming* tampaknya adalah harus terus menerus berkompetisi untuk dapat memperoleh dan menghadirkan ide baru, kreativitas, serta inovasi. Pada individu yang menghayati tuntutan kompetisi yang tinggi, mungkin ada dorongan untuk

terus menerus bekerja. Jam kerja dapat tidak terbatas, dengan tuntutan dan stres kerja tinggi.

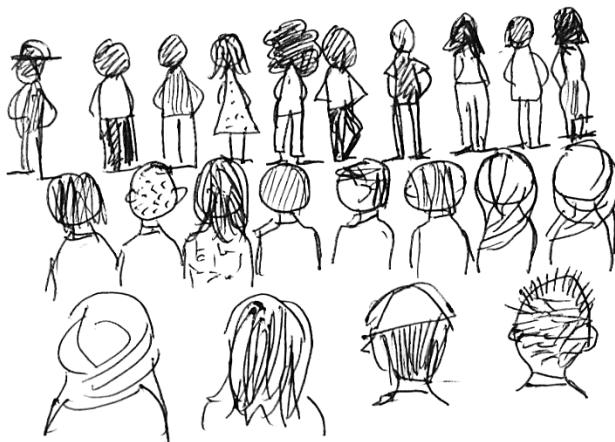
Angkatan kerja *self-programming*

Angkatan Kerja Generik

Angkatan kerja ini bekerja menghidupi diri dengan mengikuti instruksi atau arahan dari luar. Jumlahnya umumnya sangat besar, mungkin yang paling besar dibanding angkatan kerja yang lain. Mereka mungkin tidak dibekali peralatan diri (kemampuan berpikir) yang sebaik angkatan

kerja *self-programming*, atau bisa jadi situasi hidupnya tidak memungkinkannya untuk dapat menggunakan potensi kecerdasannya secara optimal, untuk menempatkan dirinya berada pada angkatan kerja yang *self-programming*.

Mayoritas yang ada di kelompok ini bekerja cukup keras atau sangat keras untuk dapat menghidupi diri sendiri, keluarga atau orang-orang terdekatnya. Secara individual, mereka tidak mencipta atau menghadirkan nilai tambah besar bagi masyarakat. Tetapi sebagai kelompok besar bersama-sama, mereka memberikan sumbangan besar dengan waktu dan tenaganya untuk menghadirkan kemudahan dan kenyamanan bagi warga masyarakat lainnya.

Cukup banyak dari individu yang masuk dalam kelompok ini.

- Bekerja lepasan atau mandiri untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus tertentu, bergabung dengan aplikator besar, aplikator kecil, ataupun sepenuhnya mandiri dengan memanfaatkan teknologi (misalnya menggunakan Whatsapp untuk mencari dan berhubungan dengan pelanggan)
- Untuk yang bergabung dengan aplikator, sistem kerjanya adalah mengikuti mekanisme dan instruksi kerja yang telah ditetapkan oleh aplikasi. Bila bergabung dengan suatu lembaga tertentu, menjalankan tugas sesuai kepentingan khusus lembaga dengan mengikuti prosedur yang digariskan.
- Cukup banyak harus bekerja keras untuk mempertahankan kehidupan diri sendiri (dan/atau keluarga serta orang-orang terdekat).
- Harus berkompetisi agar memiliki nilai tambah dalam perbandingan dengan sesama pekerja untuk menjual barang, menyelesaikan projek atau mencari pelanggan.

- Dengan situasi di atas, jam kerja mungkin cukup panjang dan tidak tertentu, kadang harus menekuni beberapa pekerjaan sekaligus.
- Tidak memiliki keamanan kerja, dengan posisi yang dapat mudah digantikan oleh orang lain atau oleh mesin.

Angkatan kerja generik

Kelompok Tidak Relevan

Dalam ekonomi pasar bebas berbasis teknologi informasi, ada kelompok yang secara karakteristik dan struktural dianggap tidak relevan. Dalam arti, tidak memberikan nilai tambah apa pun baik sebagai pekerja maupun sebagai konsumen. Masuk dalam kelompok ini, mereka yang tidak memperoleh pendidikan atau pelatihan yang mencukupi, ataupun yang tinggal di lingkungan kelembagaan dan infrastruktur yang tidak memungkinkan terjadinya produksi ekonomi. Individu atau kelompok bahkan dianggap tidak relevan karena tidak mampu berperan menjadi konsumen untuk dapat menggerakkan roda ekonomi.

Ada kelompok yang jauh kurang beruntung daripada yang lainnya. Misalnya mereka yang sangat miskin atau mengalami disabilitas serius. Kelompok ini menghadapi lebih banyak tantangan untuk masuk dalam angkatan kerja, tetapi bukan berarti mereka akan langsung jatuh dalam kelompok tidak relevan. Bila mereka dapat mengakses teknologi informasi dan memanfaatkannya secara baik, mereka dapat masuk dalam angkatan kerja generik, bahkan mungkin angkatan kerja yang memprogram dirinya sendiri.

Implikasi Psikologis

Apa implikasi psikologis dari berbagai hal yang telah kita diskusikan di atas?

- *Gig economy* secara umum tidak menyediakan keamanan kerja. Manusia seperti direduksi sekadar menjadi tenaga kerja saja, bahkan menjadi komoditas, sejauh mana dianggap menguntungkan bagi pelaku usaha.
- Implikasi lebih lanjutnya adalah, secara psikologis kita dapat menghayati kecemasan dan perasaan tidak aman

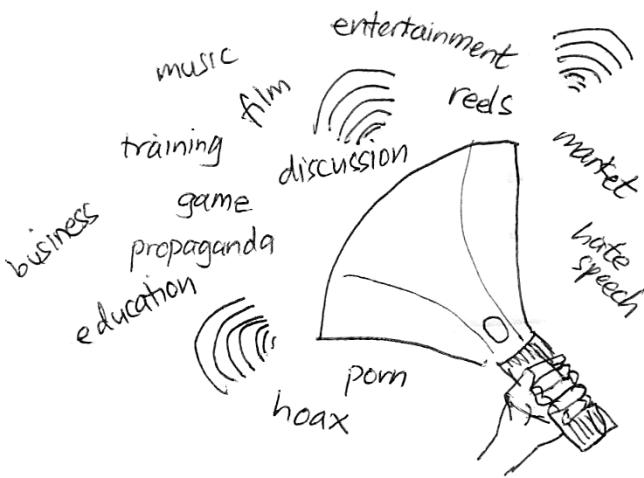
mengenai pekerjaan dan eksistensi diri kita. Bahkan pekerjaan mungkin sulit dimaknai sebagai sumber identitas atau jati diri. Pekerjaan malah dapat menjadi beban dan sumber stres.

- Kompetisi yang keras dengan orang-orang lain dan tuntutan untuk bekerja cepat dengan mendahului atau menyalip orang lain dapat membuat manusia masa kini kehilangan pemahaman mengenai kepedulian dan etika. Yang dipentingkan adalah urusan diri sendiri.
- Ketegangan dan kecemasan dapat direspon dengan pola mengatasi masalah (*coping)* yang kurang sehat, dengan berbagai dampaknya pada kehidupan individu dan relasinya dengan orang-orang lain. Misalnya, gaya hidup tidak sehat, tidak sempat berolahraga, tidak memiliki hubungan sosial dengan orang lain, hingga penggunaan internet dan perilaku memainkan gim *online* secara berlebihan.
- Ada individu-individu yang lebih rentan tekanan. Di masa sebelumnya yang tidak sekompetitif sekarang, mungkin mereka masih dapat beradaptasi. Dalam situasi sekarang, individu yang lebih rentan secara psikologis akan lebih mudah mengalami persoalan-persoalan kesehatan mental.
- Individualisasi tenaga kerja akan mengikis kekuatan organisasi kolektif, sehingga pekerja terutama yang paling lemah atau rentan akan sangat sulit untuk bersuara.

Berbagai persoalan psikologis dan kesehatan mental sesungguhnya bukan hanya menjadi lebih rentan terjadi akibat karakteristik ekonomi masyarakat jaringan. Tetapi juga diakibatkan perubahan-perubahan dalam cara kita berelasi dengan orang lain, dengan diri sendiri, dan dengan alam. Kita masih akan melanjutkan diskusi kita dalam bab-bab selanjutnya.

Pertanyaan Penutup

- Bagaimana Anda menggolongkan diri sendiri dalam angkatan kerja? Apakah masuk angkatan kerja *self-programming*, generik, atau tidak relevan dalam sistem ekonomi sekarang? Dapatkah Anda jelaskan lebih lanjut?
- Adakah perbedaan tantangan yang dihadapi oleh perempuan dan laki-laki dalam sistem ekonomi saat ini? Jelaskan jawaban Anda.
- Adakah cara untuk membantu agar mereka yang masuk dalam kelompok 'tidak relevan' dalam sistem ekonomi saat ini dapat berpindah menjadi angkatan kerja yang relevan?
- Menurut Anda, adakah cara-cara yang dapat kita lakukan untuk tetap dapat bertahan bahagia dan sehat mental dalam situasi hidup sekarang? Silakan berbagi.

ꝏꝏꝏ

Kehidupan Sosial di Era Informasi

Pertanyaan Pembuka

- Apakah Anda menggunakan media sosial? Bila Anda tidak menggunakannya, mengapa Anda memutuskan demikian? Apakah sebelumnya Anda pernah mencoba? Media sosial apa yang Anda gunakan dan bagaimana pengalaman Anda?
- Bila saat ini Anda menggunakannya, apakah lebih sebagai pengguna pasif, yakni sebagai pembaca atau penonton, atau sebagai pengguna aktif, yakni memanfaatkannya secara maksimal untuk membuat konten dan memosting berita? Bagaimana pengalaman Anda sebagai pengguna pasif maupun aktif dari media sosial?
- Informasi apa saja yang Anda peroleh dari media sosial mengenai kelompok-kelompok yang berbeda dalam masyarakat (misal dari suku/agama/kelas sosial ekonomi/ kelompok politik berbeda)? Sejauh mana Anda merasa dapat mempercayai informasi dari media sosial? Jelaskan jawaban Anda.
- Apa yang Anda ketahui mengenai *big data*? Menurut Anda, apakah data pribadi Anda telah masuk dalam *big data*? Jelaskan.

Ingar bingar era informasi

Era teknologi lanjut yang ditandai dengan hadirnya internet dan inovasi-inovasi yang menyusulnya sering disebut juga sebagai era informasi. Ini karena informasi terus menerus diproduksi dari segala arah, tidak hanya oleh media formal melainkan juga oleh individu-individu.

Manusia dengan sangat mudah mengakses informasi dari berbagai belahan dunia secara *real time*, atau (nyaris) saat itu juga, selama terhubung dengan internet. Data aktivitas ekonomi kita juga secara otomatis terekam selama kita melaksanakan aktivitas tersebut di internet. Apa implikasinya dalam kehidupan sosial sehari-hari?

Media Sosial

Media sosial tumbuh sangat pesat dan menjadi sarana utama bagi manusia masa kini untuk berinteraksi. Yang dimaksud adalah semua aplikasi atau platform yang

memungkinkan manusia – yang saling mengenal maupun tidak – untuk berkomunikasi satu sama lain dengan bertukar ide, membagikan konten, bahkan membuat komunitas daring.

Media sosial yang populer antara lain adalah X/Twitter, Instagram, Facebook, LinkedIn, dan YouTube. Facebook tampaknya lebih banyak digunakan kelompok paruh baya atau yang lebih senior, sementara Instagram dan Twitter lebih banyak dipakai anak muda. Penggunaannya meliputi aktivitas apa pun, misalnya berbagi informasi, bersosialisasi, memberi atau memperoleh edukasi, menikmati hiburan hingga menawarkan produk dan berbelanja.

- Di masa kini, pertemuan antar manusia bisa jadi lebih ramai melalui media sosial daripada secara tatap muka langsung. Sebagian orang bahkan terhubung dengan internet dan media sosial sepanjang waktu.
- Orang berbagi informasi apa pun. Sebagian orang bahkan memosting atau berbagi informasi-informasi yang sangat pribadi.
- Media sosial tampil dengan daya tarik visual, dengan gambar atau video berkualitas amat baik, sering juga yang lebih indah daripada aslinya. Gambar dan video tersebut dapat dengan mudah dibuat dan diedit sendiri.
- Ada kecenderungan orang memosting representasi dirinya untuk dapat memperoleh penilaian positif dalam perbandingan dengan orang lain.
- Hal yang cukup umum adalah orang menyembunyikan, menyamarkan identitas, atau tampil anonim dalam berinteraksi secara daring.
- Dengan karakteristik di atas, ada pola perilaku baru yang muncul. Di satu sisi pengguna melindungi kerahasiaan identitas diri. Di sisi lain, karena anonim, ada kecenderungan bahwa pengguna berbicara dan berperilaku

seenaknya tanpa dapat diidentifikasi dan dimintai tanggung jawab atas perbuatannya.

- Selain hal di atas, media sosial bekerja dengan algoritma. Untuk mempermudah pengguna dan meningkatkan daya tariknya, platform media sosial dilengkapi dengan kalkulasi yang kompleks sehingga dapat menyesuaikan konten yang ditawarkan dengan masing-masing pengguna. Perilaku kita sebelumnya di media sosial (misalnya dalam mencari barang, mencari hiburan, atau dalam membagikan konten) langsung terekam dan digunakan untuk menawarkan informasi-informasi berikutnya.

Penyamaran identitas atau anonimitas dalam interaksi daring

Dengan gambaran karakteristik media sosial seperti di atas, kita akan membahas lebih lanjut di bab ini, berbagai implikasi sosialnya.

Anonymous society

Kecerdasan Buatan

Artificial intelligence (AI) dalam bahasa Indonesia kita terjemahkan menjadi 'kecerdasan buatan'. Kecerdasan buatan adalah suatu set teknologi sangat lanjut yang memungkinkan komputer untuk melakukan unjuk kerja yang sangat canggih. Yakni antara lain kemampuan untuk mengerti dan menerjemahkan bahasa lisan dan bahasa tertulis, menangkap gambar, menganalisis data, hingga menyimpulkan dan membuat rekomendasi.

Jadi, kecerdasan buatan merupakan sistem berbasis perangkat lunak, bekerja dalam dunia virtual atau maya, yang menunjukkan perilaku intelijen yakni menganalisis lingkungannya untuk kemudian mengambil tindakan-tindakan lebih lanjut. Sistem ini dapat ditanamkan dalam perangkat keras, seperti mobil atau robot.

Bertanya lewat Google Map

Banyak dari program atau aplikasi yang kita gunakan saat ini mengandung komponen kecerdasan buatan. Mungkin kita sering menggunakan Google Map atau Google Translate, yang amat mempermudah hidup kita. Di stasiun kereta sudah diberlakukan teknologi pengenalan wajah untuk dapat menemukan identitas penumpang. Yang saat ini sedang sangat ramai dibahas penggunaannya adalah ChatGPT. ChatGPT dikembangkan oleh OpenAI untuk memfasilitasi percakapan antara manusia dan mesin dengan teknologi GPT (*Generative Pre-trained Transformer*). ChatGPT sangat membantu dalam bidang pendidikan dan pekerjaan melalui informasi dan

analisis yang disediakannya. Dalam perkembangan terakhir, anak-anak muda banyak menggunakan kecerdasan buatan untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka juga. Misalnya, untuk mengurangi kesedihan, atau bertanya tentang apa yang sebaiknya dilakukan bila menghadapi masalah.

Penggunaan kecerdasan buatan memunculkan berbagai diskusi, khususnya di lingkungan pendidikan mengenai etika. Misalnya, sejauh mana pengguna dapat tetap bersikap jujur, serta sejauh mana penggunaannya akan mengikis otonomi dan kemampuan berpikir kritis pada manusia. Tujuan buku ini adalah untuk mendampingi pembaca dapat beradaptasi secara sosial dan psikologis dalam menjalani hidup yang diperantarai internet dan teknologi tinggi. Sehubungan dengan itu, dalam buku ini kita tidak secara khusus membahas persoalan etika. Bila perlu, isu etis hanya akan disinggung secara ringkas. Pembaca yang secara khusus tertarik menekuni persoalan etika di era teknologi lanjut dapat mencari sumber bacaan lain.

Terkait kecerdasan buatan, juga perlu disebutkan "robot humanoid", yakni adalah robot yang penampilan keseluruhannya dibentuk menyerupai tubuh manusia. Robot humanoid ini mulai banyak diproduksi, dan mampu melakukan interaksi dengan peralatan maupun lingkungan yang dibuat untuk manusia. Ada "pembelajaran mesin" (*machine learning*), suatu istilah yang digunakan untuk kecerdasan buatan yang memiliki kemampuan belajar dan beradaptasi pada lingkungannya. Riset robotik mencanangkan bahwa tujuan jangka panjangnya adalah dapat menciptakan kecerdasan buatan yang menandingi atau bahkan mungkin melebihi inteligensi manusia.

Big Data dan Kekuatannya

Hampir setiap hari istilah *big data* disinggung dalam diskusi di media atau dalam percakapan kita. Apa sebenarnya yang

dimaksud? Istilah tersebut menunjuk pada set data dengan volume sangat besar yang terkumpul dari beragam sumber karena kemampuan luar biasa dari teknologi digital menyangkut konektivitas, mobilitas, dan kecerdasan buatan. Set data akan terus bertambah besar sepanjang waktu, dan dapat dianalisis untuk mengungkap pola-pola, kecenderungan, dan hubungan-hubungan terkait perilaku dan interaksi manusia. Karena kumpulan datanya sangat besar dan kompleks, pemrosesan dan analisisnya tidak dapat menggunakan sistem pengelolaan informasi yang tradisional melainkan menggunakan teknologi sangat lanjut yang menggabungkan kemampuan-kemampuan di atas.

Terkait erat dengan *big data* adalah yang disebut *internet of things* (IoT). IoT dapat berupa peralatan apa pun dengan sensor yang diberi pengenal unik (*a unique identifier*, UID). Tujuan utama IoT adalah dapat melaporkan aktivitas dirinya sendiri, berkomunikasi satu sama lain maupun berkomunikasi dengan penggunanya secara *real time*. Jadi, IoT menunjuk pada interkoneksi dari berbagai peralatan sehari-hari melalui internet, yang memungkinkan peralatan-peralatan itu mengumpulkan, mengirim, dan menerima data.

Ada keterkaitan antara *big data* dan IoT. *Big data* mengacu pada volume data yang luar biasa besar yang dapat kita hasilkan dan analisis setiap harinya. Sementara itu, IoT adalah jaringan peralatan yang mengoleksi dan membagikan data. Peralatan IoT terus menerus menghasilkan informasi baru, menambah kumpulan data yang ada di *big data. Big data* memproses informasi yang ada, mengubah data mentah menjadi pengetahuan yang dapat digunakan untuk misalnya, membantu pengambilan keputusan, peningkatan layanan, ataupun merancang operasi yang lebih efisien.

Beberapa contoh aktivitas menggunakan *big data*:

- Pelacakan perilaku konsumen dan kebiasaan belanja untuk dapat memberikan rekomendasi yang dipersonalisasi bagi konsumen.
- Pemantauan pola pembayaran dan analisisnya untuk dapat mendeteksi penipuan secara saat itu juga.
- Pelacakan perilaku penggunaan media sosial dan pencarian hiburan melalui internet.
- Penggunaan teknologi berbasis kecerdasan buatan dalam menganalisis beragam data medis untuk menemukan pemahaman baru mengenai peningkatan penanganan kesehatan.

Dengan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *big data* menjadi temuan yang amat menguntungkan di sektor produksi dan ekonomi. Yang akan lebih kita bahas dalam bab ini adalah berbagai implikasi sosialnya.

Aktivitas dalam Jaringan sebagai Jangkar Baru

Teknologi lanjut mengubah tatanan hidup kita secara sangat mendasar karena konektivitas informasi, kesegeraan operasinya, cakupan kerjanya yang nyaris tak berbatas, serta kekuatan unjuk kerja kecerdasan buatan yang dihasilkannya. Implikasi dalam bidang produksi dan ekonomi sebagian besarnya sudah dibahas dalam bab sebelumnya. Aktivitas ekonomi berupaya menghadirkan nilai tukar uang dengan cara semurah dan seefisien mungkin dengan hasil yang sebesar mungkin.

Pada mayoritas kita, aktivitas produksi dan ekonomi adalah aktivitas kunci yang memungkinkan manusia terus bertahan hidup dan mengembangkan dirinya. Dengan fakta tersebut, di masa kini, aktivitas ekonomi yang berbasis teknologi informasi menjadi menjadi aktivitas yang paling menjanjikan

untuk memperoleh penghasilan.

Yang lebih menguntungkan secara ekonomi adalah yang tersambung dengan jaringan dan memanfaatkan secara maksimal jaringan teknologi informasi. Aktivitas *offline* atau luring sangat menurun, sementara aktivitas daring meningkat pesat. Sumber ekonomi *offline* digantikan oleh yang *online*. Manusia perorangan dan lembaga ekonomi harus melakukan berbagai penyesuaian untuk dapat terhubung dengan jaringan *online* agar dapat terus beraktivitas atau memperoleh peng-hasilan.

Aktivitas dalam jaringan menjadi jangkar baru. Dimulai dari aktivitas yang langsung terhubung dengan kegiatan ekonomi, misalnya menutup toko *offline* dan membuka toko *online*, bergabung dengan aplikator tertentu, mengembangkan produksi baru berbasis jaringan, hingga mengelola uang dengan cara baru pula.

Sebagai konsumen kita juga menggunakan jaringan untuk memperoleh apa yang kita inginkan secara semurah dan seefisien mungkin. Sebagai konsumen kita sangat senang dengan hadirnya, misalnya, aplikasi daring untuk transportasi dan memesan makanan yang amat mempermudah hidup kita. Aktivitas lain yang tidak langsung terkait, tetapi mendukung kegiatan ekonomi juga dilakukan lewat internet dan jaringan. Misalnya, peneliti mencari ide baru untuk inovasi dengan mencari informasi dan berdiskusi melalui internet. Pelajar dan mahasiswa mencari sumber acuan dari internet. Perguruan tinggi bekerja sama dengan perguruan tinggi lain di manca-negara lewat jaringan.

Manusia sebagai Komoditas

Aktivitas dalam jaringan ternyata tidak hanya berlangsung dalam bidang ekonomi, tetapi di semua dimensi kehidupan

lain. Orang mencari hiburan lewat jaringan, berkomunikasi dan berinteraksi lewat jaringan, bahkan berelasi intim lewat jaringan. Keuntungan ekonomi dari memanfaatkan jaringan juga berpengaruh dan menembusi dimensi-dimensi kehidupan lain. Inovasi dalam bidang industri, kesehatan, dan bidang lain mensyaratkan teknologi lanjut dan jaringan sehingga bagaimanapun juga berpengaruh terhadap dimensi kehidupan nonekonomi.

Seperti mata uang dengan dua sisi, hal di atas ternyata juga menghadirkan dampak negatifnya dalam kehidupan sosial. Pengusaha meminimalkan biaya produksi sekaligus berkompetisi dengan para pelaku ekonomi lain untuk menghasilkan nilai tambah. Ini membuat tenaga kerja manusia menjadi sekadar komoditas. Selain bersaing dengan manusia lain, manusia juga harus bersaing dengan mesin dan teknologi. Sumber daya manusia yang berbiaya tinggi dan tidak menghadirkan keuntungan akan disingkirkan. Kapitalisme dan pasar bebas tetap ada, yang makin melemahkan angkatan kerja yang tidak memiliki nilai tambah untuk menghadirkan keuntungan.

Perilaku Massa di Media Sosial dan *Cancel Culture*

Karakteristik dan pola kerja masyarakat jaringan sangat bertumpu pada mediasi dari teknologi informasi. Hal ini menyebabkan manusia lebih banyak bertemu dan bekerja dengan teknologi. Perubahan pola aktivitas dan sangat berkurangnya kesempatan untuk bertemu langsung dan bertatap muka dengan orang lain ternyata menghadirkan tantangan dalam relasi dan komunikasi.

Kesempatan perjumpaan pribadi dengan sesama manusia, yang memiliki kondisi, kebutuhan, dan tantangannya yang berbeda-beda menjadi sangat berkurang. Di sisi lain, yang

dikenal adalah representasi kehidupan orang-orang lain yang ditampilkan di dunia maya. Padahal representasi yang ada di dunia maya sering tidak merefleksikan realitas yang sesungguhnya. Karena tidak bertemu langsung, kita sulit untuk berelasi otentik dan membangun empati terhadap orang lain.

Cancel culture

Sebelum hadirnya internet, komunikasi dilakukan secara pribadi entah dengan bertatap muka, melalui telepon atau surat yang hanya diketahui pihak-pihak terkait. Sekarang banyak hal tiba-tiba telah dibagikan meluas pada publik, mengundang tanggapan masyarakat luas yang tidak dapat dikendalikan. Orang-orang yang tidak mengetahui secara persis duduk persoalannya dapat riuh rendah memberikan penilaian, sering secara tidak adil sehingga menambah rumit persoalan.

Hadirnya media sosial juga memberi kesempatan bagi

sebagian orang untuk menyerang orang lain, yang dikenal ataupun tidak dikenalnya. Akses menjelajah dunia maya secara anonim dapat membuat orang berespons semena-mena tanpa dipikirkan terlebih dulu. Disadari atau tidak, kita mudah melakukan perundungan pada orang lain di dunia maya. Perundungan ini dapat berimplikasi sangat serius, karena penyerangan terjadi di depan publik, bahkan dapat diviralkan, dengan jejak digital yang tetap ada. Korban dapat terus membawa rasa malu, terancam, dan terteror. Sering pelaku tidak dapat diidentifikasi, dan dengan sendirinya juga tidak memperoleh sanksi atau penjeraan.

Penting dicatat adanya perilaku massa yang dapat sangat menghancurkan orang lain, yang sering disebut *cancel culture*. *Cancel culture* yang dalam bahasa Indonesia mungkin dapat diterjemahkan sebagai 'budaya mengenyahkan' adalah praktik memboikot atau menghukum seseorang atau kelompok yang dianggap melakukan hal yang salah. Orang mengumpulkan dukungan di media sosial untuk meng-*cancel* atau mengenyahkan pihak yang dianggap bermasalah.

Cancel culture yang dalam bahasa Indonesia mungkin dapat diterjemahkan sebagai 'budaya mengenyahkan' adalah praktik memboikot atau menghukum seseorang atau kelompok yang dianggap melakukan hal yang salah. Orang mengumpulkan dukungan di media sosial untuk meng-_cancel_ atau mengenyahkan pihak yang dianggap bermasalah.

Upaya memboikot sering tanpa pengecekan terlebih dahulu tentang apakah yang dituduhkan memang benar. Bila pun orang tersebut melakukan kesalahan, penghukuman masyarakat tersebut juga diambil tanpa suatu pertimbangan manusiawi, apakah adil dan merupakan cara yang baik untuk dilakukan.

Penggunaan Internet yang Problematik

Mengingat sekarang hampir semua orang menggunakan internet dalam berbagai kesempatan, ada perdebatan mengenai batasan yang telah dianggap adiksi dan bukan. Sementara belum ada suatu ukuran yang jelas tentang perilaku kecanduan, kalangan profesional mengusulkan pemakaian istilah yang lebih sesuai yakni 'penggunaan internet yang problematik'. Disebut problematik bila penggunaannya berlebihan dan menghadirkan masalah-masalah bagi pengguna atau orang sekitarnya.

Penggunaan internet yang problematik dapat terkait dengan beberapa hal. Yang tampaknya cukup umum dilakukan oleh banyak orang adalah menghabiskan waktu untuk menjelajah di internet sedemikian rupa sehingga penyelesaian tugas-tugas lain terganggu. Individu juga dapat mengalami gangguan tidur akibat perilakunya. Alasan menghabiskan waktu di internet secara berlebihan bisa jadi sekadar karena bosan atau karena belum memiliki ide yang jelas tentang bagaimana dapat menyelesaikan tugas. Jadi berselancar di internet diharapkan dapat menghilangkan kebosanan, atau memberikan ide tentang apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas. Sayangnya yang awalnya diniatkan untuk mencari ide, akhirnya dapat menjadi berkelanjutan, bahkan menjadi cara untuk menghindar dari menyelesaikan tugas.

Dengan banyaknya orang aktif di media sosial, sebagian

dari kita dapat merasa khawatir bila tidak ikut aktif di sana. Kita setidaknya selalu membuka media sosial untuk dapat mengamati apa yang terjadi, agar tidak ketinggalan berita, dan agar diketahui teman-teman bahwa kita ada. Perilaku ini tampaknya terkait dengan kebutuhan akan penerimaan atau penghargaan dari orang lain. Sebagian orang merasa perlu terus terhubung dengan media sosial karena khawatir akan tertinggal berita, atau kehilangan koneksi bila tidak aktif di media sosial. Istilah yang sangat populer untuk gejala tersebut adalah FOMO atau *Fear of Missing Out*. Wikipedia memberikan informasi bahwa yang menggunakan istilah tersebut pertama kali adalah Joseph Reagle, sementara yang memopulerkannya adalah Patrick J McGinnis (2004).

Penelitian menunjukkan bahwa FOMO sering terkait juga dengan gejala lain di antaranya kecemasan, kesepian, dan perasaan kecil hati atau minder bila membandingkan diri dengan orang lain. Ada yang aktif memosting berita diri sendiri, atau meneruskan postingan orang lain. Banyak yang mengharapkan penerimaan dari orang lain seperti tanda *like* atau jempol. Bila ada tanggapan *dislike* atau komentar negatif, meski jumlahnya sangat sedikit, individu dapat merasa sangat terganggu atau kacau.

> **FOMO sering terkait juga dengan gejala lain di antaranya kecemasan, kesepian, dan perasaan kecil hati atau minder bila membandingkan diri dengan orang lain.**

Media sosial menghubungkan manusia dengan manusia lain, dan memungkinkan kita menampilkan gambaran kehidupan kita untuk dapat ditonton orang lain. Kesibukan

menonton dan mempresentasikan diri di media sosial juga memunculkan kecenderungan orang muda untuk melakukan pembandingan sosial antara dirinya dengan orang-orang lain. Hal ini cukup sering berdampak negatif, misalnya jadi merasa diri kecil atau tidak adekuat, terdorong untuk menampilkan diri yang tidak riil atau palsu, atau sibuk mempertontonkan materi dan hal-hal yang bersifat fisik dan superfisial.

Perilaku problematik yang lain adalah bermain gim daring. Perempuan juga dapat menampilkannya, tetapi laki-laki lebih rentan terjerat dalam perilaku problematik ini. Gim daring benar-benar sangat diminati dan menghasilkan keuntungan sangat besar bagi yang berbisnis ini. Statistik memperkirakan bahwa di dunia ada kurang lebih 3,07 miliar pemain gim daring di tahun 2023, dan pendapatan dari bisnis ini secara global diperkirakan hingga US$176,06 miliar. Entah berapa keuntungan berbisnis ini di Indonesia.

Anak muda dapat sangat terjerat ke dalamnya dan sulit untuk keluar, karena gim daring didesain sedemikian rupa untuk dapat memenuhi minat dan kebutuhan anak muda. Mereka yang canggung dan sulit beradaptasi secara sosial mungkin tertarik untuk mencoba dan mendalaminya. Dalam gim daring, pemain dapat menemukan pemenuhan kebutuhan akan koneksi (bertemu dan bermain dengan para pemain lain), pemenuhan kebutuhan akan otonomi (menentukan sendiri aktivitas yang diminati), serta kebutuhan akan kompetensi. Ini karena gim daring memiliki tingkat kesulitan yang makin lama makin tinggi yang keberhasilan untuk menguasai apalagi memenangkannya menghadirkan perasaan kompeten.

Perilaku problematik berjudi daring juga menjadi hal yang sangat mengkhawatirkan. Di akhir 2024 sempat ramai di media daring, berita mengenai seorang Warga Negara Indonesia (WNI) yang ditangkap di Kakegawa, Jepang, karena

menyerang dan merampok pasangan suami-istri lansia untuk aktivitas judi *online*. Pada saat berdekatan Polda Metro Jaya mengungkap sindikat judi *online* yang melibatkan (mantan) Staf Ahli dan para ASN (aparatur sipil negara) di sebuah kementerian (https://www.antaranews.com/berita/4435861/polisi-ada-staf-ahli-kementerian-komdigi-terlibat-judi-online). Pegawai kementerian yang telah ditangkap ada lebih dari 20 tersangka dan ada pula yang masih dalam pencarian.

Online gambling

Judi *online* adalah permainan *online* dengan mempertaruhkan uang atau sesuatu yang berharga untuk memprediksi hasil yang tepat. Jika kita memprediksi hasil dengan tepat, kita menang. Jika kita salah memprediksi, kita kehilangan uang atau taruhan kita. *Game online* belum tentu mengandung unsur judi. Bila suatu gim mengharuskan kita mengisi saldo dan mempertaruhkan uang tersebut dalam permainan, ada unsur judi dalam permainan. Yang mengkhawatirkan, aktivitas perjudian semakin banyak menggabungkan fitur gim, dan *game*

online juga semakin sering mengintegrasikan elemen perjudian dalam permainannya, misalnya lewat promosi dan bonus yang hasilnya diacak dan hadiah berbayar.

Implikasi dari masifnya judi *online* melampaui yang dapat kita bayangkan. Orang yang melakukannya kesulitan mengendalikan diri sehingga secara fisik mungkin akan sangat berkekurangan waktu tidur, terus diam di tempat memelototi gawainya, serta tidak memedulikan makan dan minum. Mungkin perilaku merokok dan menggunakan obat makin meningkat. Jadi, kualitas kesehatan fisik dapat sangat menurun.

Dari sisi hubungan sosial ada banyak masalah lanjutan, seperti kekacauan dalam hubungan dengan orang-orang terdekat, yang terdampak akibat judi *online*. Pelaku judi *online* lupa dengan berbagai tanggung jawab utamanya, tidak dapat diminta menghentikan perilakunya, dan dapat mengancam lingkungan terdekatnya. Hal ini dapat menjadi tekanan psikologis yang sangat besar bagi lingkungan, dan secara ekonomi dapat membuat keluarga jatuh miskin. Yang lebih memprihatinkan, judi *online* lebih digemari di kalangan masyarakat miskin, sehingga dampak ekonominya menjadi lebih terasa. Sebuah laporan dari tim Eropa (Pompidou Group, 2024) menyampaikan bahwa prevalensi judi *online* dapat mencapai hingga 29,8% dalam populasi masyarakat kurang mampu.

Privasi dan Perlindungan Data

Sudah menjadi diskusi dalam masyarakat, mengenai bagaimana kita perlu berhati-hati dengan data pribadi kita, dan bagaimana privasi kita dapat terus dijaga. Ini mengingat setiap kita melakukan aktivitas di internet, besar kemungkinan data aktivitas kita akan terekam dengan sendirinya. Banyak penye-

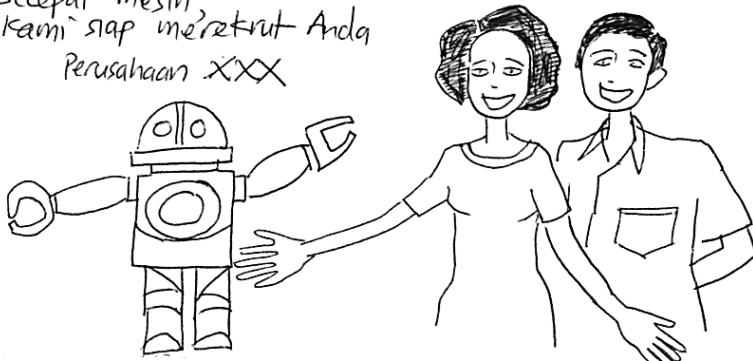
dia informasi mengeklaim telah beraktivitas dengan menghormati privasi pengguna, yakni dengan menanyakan terlebih dahulu persetujuan dari pengguna, sejauh mana bersedia datanya direkam bila ia akan mengakses informasi. Meskipun demikian sesungguhnya pengguna memang telah kehilangan banyak privasinya. Ini karena bila kita menolak setuju memberikan data pribadi, dengan otomatis sistem akan menutup informasi yang sedang kita cari. Mau tidak mau, ketika memerlukan informasi tersebut, kita akan memberikan data pribadi kita.

Tidak jarang, penyedia informasi mengeklaim data akan digunakan secara bertanggung jawab untuk kepentingan kesejahteraan dan pemberdayaan masyarakat. Meski dalam kenyataannya, data lebih sering dimanfaatkan untuk keuntungan ekonomi. Ada kekhawatiran bahwa berbagai pihak dapat memanfaatkan data kita, bahkan untuk aktivitas yang melanggar hukum yang menempatkan kita dalam posisi berisiko. Pemanfaatan atau pencurian identitas mudah dilakukan. Misalnya, salinan bukti identitas kita digunakan untuk membuka rekening baru atau melakukan transaksi melanggar hukum atau bentuk kejahatan lain. Atau nama dan nomor identitas kita dikumpulkan untuk mobilisasi politik.

Bila yang dijelaskan di atas dilakukan dalam skala lebih kecil, selama beberapa tahun terakhir kita membaca berita mengenai kebocoran dan peretasan data warga masyarakat secara ilegal dan masif. Misalnya, pada 2020 sempat ramai diberitakan tentang penjualan data pelanggan salah satu pasar daring terbesar di Indonesia, termasuk di dalamnya identitas pengguna, kata kunci, imel dan nomor HP. Pada tahun 2022 ada berita mengenai beberapa kebocoran dan penjualan data warga masyarakat. Antara lain terkait data pelanggan dari penyedia layanan internet besar di Indonesia, data penjualan

SIM *card* ponsel, hingga data WNI terkait pemilu. Berbagai data pribadi ada di sana, antara lain KTP, nomor telepon, imel, hingga kata kunci. Pemerintah menyampaikan bahwa informasi mengenai kebocoran data pemilu tidak benar, tetapi di lain pihak juga menyampaikan pesan agar masyarakat serius memperhatikan protokol keamanan data masing-masing.

Demikianlah, hal-hal yang kita diskusikan dalam bab ini, yang sebelumnya tidak ada sekarang menjadi hal umum. Antara lain *cancel culture* atau budaya memboikot orang lain, perilaku problematik dalam menggunakan internet, serta kemungkinan orang mencuri dan memanfaatkan data kita. Semuanya menjadi tantangan baru yang memerlukan penyesuaian dan antisipasinya.

Pertanyaan Penutup Bab

- Sejauh mana Anda memikirkan keamanan data pribadi Anda di dunia maya, misalnya nomor rekening dan kata kunci dari alamat imel Anda? Bagaimana pula dengan perilaku Anda di internet, misalnya berbelanja, mengakses hiburan atau masuk situs tertentu? Sejauh mana Anda merasa cemas atau tidak mencemaskannya? Jelaskan jawaban Anda.
- Sejauh mana Anda merasa pernah atau tidak pernah memiliki perilaku problematik di internet? Bagaimana cara Anda mengatasinya?
- Pernahkah Anda menemukan perilaku 'cancel culture' atau menghukum orang lain yang diviralkan di media sosial? Tentang apa saja yang pernah Anda lihat? Sejauh mana Anda setuju atau tidak setuju mengenai hal itu? Jelaskan alasan Anda.

ꝏꝏꝏ

Manusia adalah Makhluk Riil, Bukan Mesin

Manusia bukan mesin

Pertanyaan:

- Apa persamaan dan perbedaan manusia dari mesin?
- Dengan kita banyak bekerja dengan teknologi dan mesin, mungkinkah kita kehilangan sisi-sisi kemanusiaan kita dan menjadi makin mirip dengan mesin? Jelaskan jawaban Anda
- Apa persamaan dan perbedaan dari dunia nyata dan dunia maya?
- Apakah Anda mengenal seseorang di lingkungan Anda yang tidak hidup di dunia nyata dan lebih sibuk di dunia maya? Apa yang dilakukannya? Bagaimana Anda melihat diri sendiri dalam kaitan dengan aktivitas di dunia maya?

Di bagian sebelumnya kita telah membahas betapa mesin dengan teknologi lanjut bekerja dengan sangat cepat, masif, berjangkauan sangat luas, dan nyaris tanpa perlu istirahat. Niat awal teknologi untuk membantu dan mempermudah kehidupan manusia, memang dapat tercapai. Ada banyak inovasi di berbagai bidang untuk membuat kehidupan manusia lebih mudah, lebih efisien, dan lebih berkualitas. Teknologi juga telah meningkatkan produktivitas ekonomi berkali-kali lipat.

Ternyata, di balik kemudahan, efisiensi, jangkauan luas, serta loncatan inovasi yang dibawanya, teknologi juga menghadirkan implikasi-implikasi sampingan. Efek samping ini tidak diantisipasi sebelumnya, dan ternyata menghadirkan berbagai persoalan baru dalam kehidupan sosial dan psikologi manusia.

Teknologi awalnya diciptakan sebagai alat bantu bagi manusia. Meskipun demikian, disadari atau tidak, teknologi ternyata telah cukup banyak menyetir bahkan seperti memaksa manusia untuk menyesuaikan diri dengan karakteristiknya. Internet yang bekerja *real time* dan terus beroperasi tanpa jeda menghadirkan informasi, peluang, sekaligus tantangan baru. Pekerja di bidang riset dan pendidikan dapat tertantang untuk

terus mengumpulkan hasil penelitian terkini dan sekaligus mengembangkan penelitiannya sendiri yang *up-to-date*. Sementara itu, para pebisnis terdorong untuk terus mengejar nilai tambah dalam kompetisi dengan pihak lain, sehingga waktu kerja seolah tidak pernah berhenti.

Tanpa disadari, agar lebih kompetitif dan memiliki nilai tambah, jam kerja kita sekarang menjadi lebih panjang daripada sebelumnya. Kita juga sering tidak memiliki waktu kerja yang pasti, sampai larut malam masih terus bekerja.

Bekerja seperti mesin

Tanpa disadari, kita berhubungan lebih intens dengan mesin daripada dengan sesama manusia. Bila pun berinteraksi dengan orang-orang lain, sering kali itu juga tidak langsung, melainkan melalui perantaraan mesin. Misalnya melalui *video-calling*, lewat *zoom*, atau dengan bermain gim bersama di internet. Karena hampir semua aktivitas dilaksanakan dengan

perantaraan internet, kita lebih banyak duduk diam di tempat, dan menjadi lebih jarang bertemu tatap muka dengan orang-orang lain.

Seperti Mesin

Di masa kini, dalam beraktivitas kita mengikuti karakteristik mesin dan seolah jadi makin mirip mesin. Kita bangun, dan segera menjalankan aktivitas kita dalam berbagai bentuknya. Ada yang harus bersekolah atau mengikuti kuliah, ada pula yang bekerja. Ada yang menjaga toko luring ataupun daring. Ada yang masuk kantor, bekerja di pabrik, atau sibuk mencari penumpang di tengah hiruk pikuk lalu lintas jalanan.

Dalam bekerja, ada yang bertemu dengan banyak orang lain, bisa secara luring ataupun daring. Ada pula yang lebih banyak berkecimpung dengan angka dan mesin, seperti akuntan atau orang yang melakukan *trading* dan sepanjang hari memantau perubahan angka-angka di monitor komputernya. Ibu rumah tangga juga sibuk sepanjang waktu mengantar jemput anak, mendampingi anak belajar, mengurus rumah, hingga berbagai tugas sosial. Kita belum membahas ibu bekerja yang sekaligus menjadi ibu rumah tangga.

Singkat kata, banyak dari kita beraktivitas dalam waktu sangat panjang, hingga tengah malam. Atau harus menggunakan waktu yang sebelumnya untuk beristirahat dan tidur, untuk bekerja. Sebagian bahkan mengerjakan beberapa tugas berbeda sekaligus pada saat yang sama.

Bagaimanapun, manusia bukan mesin. Meski diciptakan dengan mengikuti cara otak manusia bekerja, mesin tetap mesin. Mesin tidak memiliki emosi dan tidak didesak oleh kebutuhan psikologis apa pun. Sementara kita adalah manusia yang tetap manusia. Kita memiliki kebutuhan untuk berhubungan dekat dan mengobrol dengan orang lain, dapat

merasa senang, bahagia, tetapi juga sedih dan marah, kadang merasa malas, kadang sakit, dan secara berkala perlu tidur dan istirahat. Tambahan lagi, sebagai manusia hampir semua kita memiliki sisi-sisi yang 'bersifat lebih tinggi'. Kita punya aspirasi dan cita-cita, memiliki bayangan mengenai kehidupan yang baik itu seperti apa, memegang nilai-nilai yang kita anggap penting untuk memandu hidup kita.

Semakin lama dan semakin banyak kita beraktivitas dengan mesin, mungkin kita akan semakin mirip dengan mesin. Pada saat yang sama, kita tetap bukan mesin. Secara psikologis justru semakin terasa kebutuhan-kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebagai manusia – untuk memiliki orang dekat, untuk merasa kompeten, dan untuk dapat memilih sendiri kehidupan yang kita anggap baik. Itu adalah paradoks kita di era teknologi lanjut sekarang ini.

Kebutuhan Psikologis Dasar

Manusia memiliki keunikan masing-masing tetapi juga persamaannya. Kita membawa kekhasan kita sejak lahir. Ada yang senang bersosialisasi dan tampil di depan umum. Ada yang sebaliknya, merasa lebih nyaman sendiri, berada di lingkaran pertemanan yang lebih kecil tetapi mendalam. Ada yang sangat menyukai hal-hal yang terkait dengan matematika dan statistik, ada yang lebih menyukai bahasa dan seni. Ada yang lebih teratur dan sistematis dalam bekerja, ada pula yang kurang senang dengan keteraturan tetapi sangat kreatif dan inovatif. Kita juga berpikir dan menghayati sesuatu dengan cara berbeda, karena pengalaman dan pola asuh yang berbeda.

Dengan berbagai perbedaan, tetap ada hal yang sama dari manusia. Yakni bahwa sebagai makhluk hidup, kita memerlukan berbagai kondisi internal dan eksternal yang dapat mendukung kita untuk bertumbuh dan menghindar dari

berbagai hal merugikan. Seperti tumbuhan yang memerlukan nutrisi, manusia juga memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi untuk dapat mengembangkan diri.

Tampaknya kita semua sepakat mengenai kebutuhan dasar yang harus terpenuhi yang bersifat fisik, seperti makan, minum, udara segar. Tetapi itu saja tidak cukup. Dari sisi psikologis, ada konsep dari Deci dan Ryan (2017) mengenai kebutuhan psikologis dasar manusia. Deci dan Ryan mengembangkan teori mereka yang disebut Teori Determinasi Diri, atau lebih populer dalam Bahasa Inggris disebut *Self-Determination Theory* (SDT). Teori ini menjelaskan bahwa kita akan dapat berfungsi dan bertumbuh optimal sebagai manusia bila kita memiliki motivasi internal. Salah satu hal penting untuk dapat menghadirkan motivasi internal dan pertumbuhan yang optimal adalah terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yakni kebutuhan untuk berelasi, kebutuhan akan otonomi, dan kebutuhan akan kompetensi.

Relasi

Kebutuhan akan relasi menunjuk pada kebutuhan untuk memperoleh perhatian, diterima lingkungan, dan terkoneksi dengan orang lain. Relasi atau keterhubungan itu ada, bila kita menghayati bahwa orang lain memberikan perhatian pada keberadaan kita. Pada banyak orang, terutama pada remaja dan anak muda, kebutuhan ini juga sering tampil dalam bentuk kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok. Kita ingin merasa 'menjadi bagian' dari kebersamaan dengan orang lain, menjadi berarti di mata orang lain.

Kebutuhan akan relasi dapat dicoba dipenuhi lewat beragam cara berbeda. Misalnya dengan menunjukkan sikap bersahabat kepada orang lain, sikap menolong, melakukan yang diinginkan orang lain, kesediaan untuk meluangkan

waktu mengobrol, menjaga penampilan dengan baik agar memperoleh penerimaan, dan sebagainya.

Karena kebutuhan akan relasi, ada kecenderungan pada sebagian orang untuk menginternalisasi nilai-nilai dan perilaku dari kelompok di mana ia ingin menjadi bagian di dalamnya. Misalnya, dalam budaya yang mengagungkan penampilan, mungkin kita akan berupaya untuk tampil cantik, kaya, keren. Dalam lingkungan yang kompetitif kita berjuang untuk menunjukkan prestasi. Di lingkungan pertemanan tertentu mungkin kita ikut merokok dan minum alkohol meski sebenarnya kurang nyaman melakukannya karena ingin memperoleh penerimaan dari lingkungan.

Kebutuhan akan relasi

Kebutuhan akan relasi sesungguhnya akan terpenuhi bila kita merasa orang lain peduli pada kita, tetapi sekaligus ketika kita memiliki kesempatan untuk menunjukkan kepedulian

kepada orang lain. Kepedulian dua arah menjadi hal yang esensial untuk memungkinkan adanya perasaan sungguh terhubung atau terkoneksi. Sayangnya, ada cukup banyak dari kita yang mungkin baru memahaminya sebagai satu arah saja, yakni ketika kita memperoleh penerimaan dan perhatian dari orang lain saja. Pada orang-orang ini, relasi autentik belum sungguh-sungguh ada, sehingga kebutuhan akan relasi kemungkinan besar juga belum sepenuhnya terpenuhi.

Otonomi

Kebutuhan akan otonomi sesungguhnya telah dimiliki anak sejak usia sangat dini. Misalnya, kita mengamati anak yang berkeras mengerjakan aktivitas dengan cara yang ia inginkan, tidak bersedia diarahkan oleh orang dewasa.

Kebutuhan akan otonomi

Kebutuhan akan otonomi menunjuk pada kebutuhan untuk dapat menentukan sendiri hal-hal penting yang akan dilakukan bagi diri sendiri. Jadi, kita tidak dipaksa atau merasa

terpaksa untuk mengambil keputusan tertentu. Kita mengambil tindakan atau keputusan karena kita memang menginginkannya dan menganggap hal itu baik. Dengan kata lain, kita punya otonomi, kita merasa punya 'kepemilikan' atas tindakan-tindakan yang kita ambil. Contohnya, kita memilih masuk fakultas X karena memang menyukai bidang ilmu tersebut dan merasa mampu menekuninya. Atau, kita hadir dalam reuni SMP karena memang ingin hadir untuk dapat bertemu dengan teman-teman lama.

Situasi yang berkebalikan adalah ketika kita bertindak atau mengambil keputusan bukan atas keinginan sendiri, melainkan karena tekanan-tekanan dari dalam ataupun luar diri yang dirasa mengendalikan, tidak memberikan kebebasan. Misalnya, bersedia berpacaran dengan Y bukan karena cinta tetapi karena takut untuk bilang 'tidak'. Atau masuk ke fakultas X karena permintaan orang tua, padahal kita tidak merasa suka dengan bidangnya.

Kompetensi

Kebutuhan akan kompetensi saling berkait dengan kebutuhan akan otonomi. Bahkan sejak usia dini, anak memiliki minat-minatnya sendiri, ingin mengeksplorasi lingkungannya, ingin menguasai suatu capaian pembelajaran baru. Misalnya, berjalan, berlari, naik sepeda, hingga naik pohon. Meski dilarang atau dihalangi orang dewasa, mungkin anak tetap berkeras untuk belajar kompetensi baru.

Dalam kesadaran anak, ia melakukannya sekadar untuk merasa senang. Meski sesungguhnya alam sedang menyiapkan anak agar memiliki kompetensi untuk menghadapi berbagai tantangan di masa selanjutnya.

Di masa selanjutnya hingga usia dewasa, situasinya menjadi lebih kompleks. Selain kesenangan yang kita peroleh seperti

saat masih kanak-kanak, kita perlu meningkatkan kompetensi dan merasa kompeten agar dapat menghadapi tantangan dan menguasai lingkungan. Contohnya, mampu mengerjakan tugas, dapat mengelola konflik dengan teman kerja, dapat menyumbangkan ide yang bermanfaat dalam tim kerja kita, memiliki bakat khusus yang membuat kita merasa berharga.

Kebutuhan akan kompetensi terpenuhi bila kita merasa mampu mengelola tantangan hidup yang kita hadapi, serta memiliki kesempatan dan dukungan untuk meningkatkan kapasitas, bakat, dan kemampuan. Yang berkebalikan adalah ketika kita merasa terhalang dari kesempatan mengembangkan pemahaman, pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan untuk menguasai lingkungan kehidupan yang kita hadapi.

Suatu catatan khusus, saya mengamati saat ini ada kecenderungan dalam cara berpikir masyarakat untuk menyempitkan pemahaman mengenai kompetensi. Orang tua dan siswa memahaminya secara sempit dengan 'menjadi juara', 'memperoleh peringkat', atau mendapat nilai tinggi dalam pendidikan. Kompetensi dipahami sebagai 'menang kompetisi'.

Akibatnya, siswa dan orang tua berlomba-lomba agar anak dapat memperoleh nilai tertinggi. Bila tidak dimungkinkan, berlomba untuk tampil paling keren, atau menonjolkan sisi kepemilikan material.

Kebutuhan akan kompetensi jauh lebih mendasar dan luas daripada sekadar memenangi kompetisi. Deci dan Ryan (2017) yakin adanya kecondongan intrinsik (bawaan) dari manusia untuk mencari perasaan kompeten dan dapat menguasai lingkungan. Kebutuhan akan kompetensi memberi energi untuk proses dan kesediaan belajar. Demikian seterusnya, sehingga manusia tetap dapat bertahan dan terus bertumbuh di tengah berbagai tantangan hidup.

Kompleksitas Kebutuhan Psikologis Manusia

Bagaimanapun, bagaimana manusia menyadari kebutuhannya dan memenuhinya merupakan hal yang sering kali kompleks. Kadang kebutuhan psikologis dasar dipenuhi dengan cara yang kurang sesuai, dan dengan hasil yang ternyata tidak benar-benar memenuhi kebutuhan yang mendasarinya.

Contoh saja, seorang perempuan muda merasa kesepian dan menginginkan penerimaan dan kedekatan dengan orang lain. Ia tidak memperolehnya dari orang tuanya. Ia kemudian menjalin hubungan 'tanpa status' dengan seorang laki-laki. Ia berharap laki-laki itu pada akhirnya akan sungguh menyayanginya, dan berlandaskan harapan itu, ia bersedia berhubungan seksual dengan laki-laki itu.

Ternyata yang didambakannya tidak terjadi. Ia tidak dapat membuang kesepiannya dan tetap merasa kosong, tidak mampu memenuhi kebutuhannya akan koneksi. Perilakunya malahan membawanya ke dalam berbagai persoalan lebih lanjut. Misalnya bahwa ia merasa takut hamil, merasa bersalah, merasa muak dengan diri sendiri, hingga merasa marah tetapi tak berdaya karena merasa dimanfaatkan. Kita belum membahas bahwa mungkin ketika lingkungannya tahu bahwa ia telah aktif secara seksual, ia akan dinilai perempuan gampangan.

Singkatnya, pemenuhan kebutuhan psikologis dasar sering tidak dapat dicapai dengan cara sederhana, melainkan dicoba dipenuhi dengan cara yang kompleks. Perilaku tertentu mungkin merupakan ekspresi dari pencarian pemenuhan kebutuhan psikologis tertentu, yang berpindah dalam bentuk lain.

Contoh saja, kebutuhan akan relasi dapat dicoba dipenuhi dengan tindakan-tindakan yang seolah tidak ada hubungannya dengan relasi. Mungkin kita sangat mendambakan penerimaan

dari orang tua. Kita melihat bahwa orang tua kita hanya akan menghargai bila kita menunjukkan prestasi yang amat baik, atau memenangi kompetisi.

Berkompetisi untuk memperoleh penerimaan dari orang tua

Akhirnya, demi memperoleh penerimaan dan penghargaan dari orang tua, kita bekerja sangat keras untuk menjadi juara. Atau sebaliknya, kita menampilkan diri sangat loyal dan penuh perhatian pada orang lain, tetapi sebenarnya tujuannya adalah untuk dapat mengambil manfaat dan menguasai hal-hal yang dimiliki orang lain itu.

Semua kebutuhan psikologis dasar penting untuk dipenuhi. Secara lebih khusus, terpenuhinya kebutuhan akan otonomi memungkinkan manusia merasakan keutuhan dan integrasi diri. Lebih lagi, adanya otonomi juga memudahkan peme-

nuhan kebutuhan-kebutuhan lain. Misalnya, perasaan mampu atau kompeten akan dikuatkan bila ada otonomi. Ketika relasi yang dibangun tidak menghadirkan otonomi, kita masih merasa ada kekurangan. Di lain pihak, ketika kita saling menghormati otonomi masing-masing dalam hubungan yang kita jalin, kita justru merasa sungguh-sungguh terhubung dengan orang lain. Jadi, ada saling kaitan di antara tiga kebutuhan dan pemenuhannya. Semua kebutuhan penting untuk dipenuhi, dan otonomi berperan cukup sentral di dalamnya.

Kebutuhan Psikologis di Era Teknologi Lanjut

Bagaimana kebutuhan psikologis dasar dirasakan dan tertampilkan dalam era teknologi yang amat lanjut sekarang ini? Bagaimana pula cara pemenuhannya?

Sebelum hadirnya internet, semua kebutuhan dipenuhi dalam konteks hubungan dengan orang lain yang saling bertatap muka langsung. Juga dalam relasi dengan lingkungan fisik dan alam kita. Maksudnya, kita memenuhi kebutuhan akan relasi dengan bertemu orang lain, berkenalan saat menunggu di ruang publik, bekerja sama mengerjakan tugas, makan siang bareng, atau berkencan di malam minggu. Kita memenuhi kebutuhan akan otonomi dengan bekerja sama dengan orang lain tetapi sekaligus memutuskan sendiri, misalnya, bidang kuliah atau pekerjaan yang akan ditekuni. Kompetensi dan pemenuhannya dipahami dan dipenuhi dalam makna luas: belajar sebaik-baiknya untuk menguasai materi kuliah, naik sepeda, latihan karate, berlatih musik, memahami cara pikir orang yang berbeda-beda, dan banyak lagi lainnya.

Bagaimana dengan sekarang? Internet membuka ruang yang nyaris tidak terbatas bagi manusia untuk melakukan apa pun. Anak muda yang memiliki minat belajar tinggi dapat

belajar tentang apa pun dari internet, dan dapat menampilkan kreativitas dan inovasinya. Meski demikian, tanpa disadari situasi hidup sekarang mungkin juga mengungkung kita untuk melihat dengan cara yang lebih sempit: bahwa hanya internetlah sumber belajar, bahwa internetlah wadah utama kita bereksistensi sebagai manusia.

Saya sempat mengajak mahasiswa berdiskusi di kelas. Saya bertanya, "Bagaimanakah kalian membayangkan orang-orang di masa lalu belajar dan membangun kompetensinya ketika belum ada internet?" Sebagian besar menjawab, "Kalau ada dalam situasi itu, sepertinya saya tidak dapat banyak belajar karena tidak dapat mencari informasi dari internet."

Kita lupa, bahwa lingkungan sekitar dapat menjadi sumber pembelajaran yang besar untuk meningkatkan kompetensi. Dan makna kompetensi itu luas, bukan hanya penguasaan aplikasi komputer atau kemampuan mengungguli nilai teman lain dalam kuliah. Kita belajar banyak hal di alam nyata: berenang, mendaki gunung, membedakan pohon yang satu dengan yang lain, memahami karakteristik binatang yang berbeda-beda, hingga mengerti kebiasaan-kebiasaan yang berbeda dari budaya yang berbeda.

Di masa kini, anak muda dapat berkenalan dengan siapa pun di dunia maya, termasuk untuk menjajaki ditemukannya orang khusus, atau pasangan hidup. Meski demikian, relasi di dunia maya, bagaimanapun, tampaknya berbeda dengan keterhubungan dengan orang lain di dunia nyata, ketika kita dapat bertatap mata, duduk bersama, dan menyentuh. Saat orang terdekat kita dapat langsung hadir ketika kita sakit atau memerlukan bantuan.

Dalam diskusi di kelas, ada mahasiswa yang protes ketika saya berkata, "Upayakan agar kalian tetap memiliki relasi tatap muka, *offline*, dengan orang lain. Bukan hanya relasi *online*." Ia

menjawab, “Saya tidak setuju mbak membuat hierarki seperti itu. Seolah kehidupan *offline* lebih baik daripada kehidupan *online*. Saya sendiri merasa, sistem dukungan yang saya peroleh itu adalah dari dunia maya.”

Relasi dengan *mutual friend* di internet

Diskusi berlanjut dengan teman-temannya ikut nimbrung berbagi pengalaman atau menyuarakan pandangan mereka. Sebagian bercerita mengenai merasa lebih dekat dengan teman-teman di dunia maya, yang dapat saling memberi dukungan meskipun masing-masing bukan saja tidak pernah bertemu langsung, tetapi bahkan mungkin memalsukan identitas mereka yang sesungguhnya.

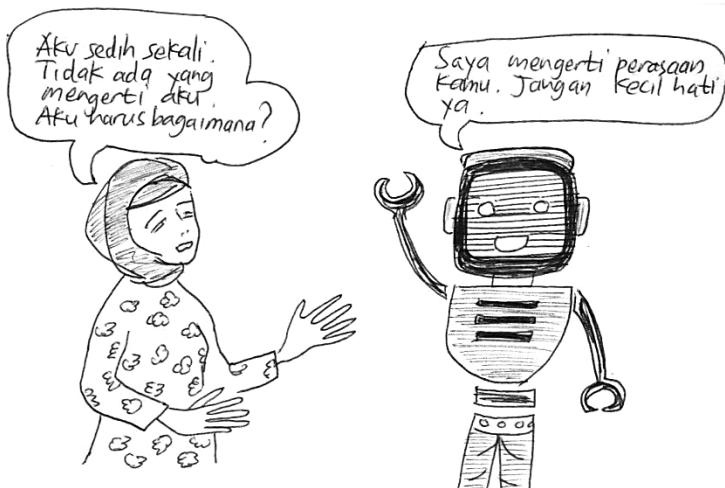
Bagaimana memperoleh dukungan? “Saya dapat bertanya, kado apa yang sebaiknya saya berikan untuk seseorang yang saya sukai. Dan saya memperoleh banyak usulan dari teman-teman.” Bagaimana kalau kita sakit? “Teman-teman saya di dunia maya dapat memberikan dukungan, mendoakan saya, mereka menyemangati agar saya cepat sembuh.” Bagaimana

kalau kita sakit keras sampai membutuhkan bantuan diantar ke rumah sakit? Jawabnya, "Kan teman di internet dapat memesankan ambulans untuk kita?"

Semua sejenak tercenung. Seorang mahasiswa kemudian menyimpulkan, "Sepertinya, kalau kita dapat merasakan kedekatan dan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar kita secara nyata, kita tidak merasa perlu untuk mencari-cari dukungan dari dunia maya." Suatu simpulan sementara yang tampaknya disetujui oleh teman-teman lainnya juga.

Internet memang tak terpisahkan dan memiliki peran begitu besar dalam kehidupan kita saat ini. Dalam situasi demikian, ada yang masih dapat mempertahankan koneksi dengan dunia nyata, seperti bertemu tatap muka dengan keluarga atau teman. Juga masih terhubung dengan lingkungan sekitar, misalnya meluangkan waktu duduk menikmati udara segar yang terbuka di luar rumah, atau mengurus hewan peliharaan.

Ada pula yang seperti lebih tersedot ke dunia maya, sehingga hampir tidak berhubungan sosial dengan orang lain. Ia mengundurkan diri dari pergaulan di dunia nyata, umumnya menghabiskan waktu di depan komputer untuk mengakses media atau bermain gim. Di Jepang ada istilah *hikikomori*, umumnya menunjuk pada anak-anak muda yang memilih untuk beraktivitas di dunia maya saja. Mereka tidak bergaul dengan siapa pun, termasuk keluarganya. Orang tua mereka mungkin juga tidak dapat mengobrol dengan mereka karena mereka mengurung diri di kamar. Yang dapat dilakukan orang tua adalah menaruh makanan di luar kamar agar ketika anaknya kelaparan, mereka dapat membuka pintu dan mengambil makanan itu.

Karakteristik manusia berbeda-beda, yang berperan juga dalam dinamika hubungan kita dengan internet dan teknologi.

Ketika anak muda mengalami kesepian dan kecemasan sosial, tidak jarang ia kemudian menggunakan internet secara berlebihan. Ada yang menggunakan internet untuk melarikan diri. Ada yang lebih suka terus melatih keterampilan bermain gim dengan mengalahkan lawan-lawannya di dunia maya. Ada pula yang terus terhubung dengan internet karena khawatir bila ia tidak terhubung dengan internet, ia akan tertinggal dari berita-berita baru.

Sherry Turkle adalah peneliti dari Massachusetts Institute of Technology. Ia menekuni psikoanalisis dan kajian interaksi manusia dan teknologi, dan banyak menyinggung persoalan kebutuhan psikologis manusia. Tulisan Turkle sesungguhnya sudah sangat lama, tetapi masih relevan hingga kini. Ia menerbitkan hasil studinya dalam beberapa buku yang ditulis dengan gaya populer (Turkle, 1995, 2011).

Menurut Turkle, komputer (dengan internet dan teknologi lanjut) bukan lagi sekadar alat melainkan menjadi bagian sangat bermakna dalam kehidupan manusia, yang mengubah bukan hanya apa yang dilakukan manusia, melainkan bagaimana manusia berpikir (Turkle, 1995).

Dalam *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (2011), Turkle memprihatinkan dampak negatif dari perkembangan teknologi lanjut. Menurutnya, identitas manusia berubah dengan hilangnya batas antara manusia dan komputer, malahan manusia jadi sulit membedakan manusia riil dan yang ditampilkan mesin. Apalagi ketika produk teknologi sudah semakin menyerupai manusia, termasuk menampilkan ekspresi emosi.

Baginya, situasi saat ini menurunkan hubungan langsung yang riil dan saling peduli dengan sesama manusia menjadi hubungan antara manusia dan mesin. Hal ini berkontribusi terhadap meningkatnya alienasi atau rasa terpisah dari orang lain.

Curhat ke robot atau AI

Turkle aktif menekuni studi mengenai hubungan manusia dengan robot, binatang peliharaan digital, dan makhluk-makhluk simulasi. Ia melakukannya lewat pendekatan observasi partisipatif dan wawancara. Seseorang dapat merasa kesepian tetapi takut dengan keintiman nyata. Kalau seperti itu, hubungan dengan robot dapat memberikan perasaan terhubung, meski hal tersebut merupakan ilusi. Salah satu dampaknya adalah berkurangnya penghargaan terhadap pengalaman autentik dalam hubungan, sekaligus berkurangnya kemampuan untuk dapat berhubungan nyata dengan orang lain. Tampaknya memang telah terjadi pada sebagian kita, bahwa mesin telah menggantikan manusia nyata dalam menghadirkan dimensi emosional dalam hubungan.

Kadang bahkan mungkin kita jadi merasa lebih terhubung dan peduli pada mesin, daripada kepada orang lain yang nyata. Misalnya, anak dapat menyangka Tamagotchi memiliki tubuh

yang sungguh hidup. Tamagotchi harus diberi makan, dihibur, dimandikan atau dibersihkan. Bila dirawat, ia dapat tumbuh menjadi dewasa. Tamagotchi juga mengembangkan karakteristik kepribadian tertentu tergantung pada bagaimana ia diperlakukan. Anak dapat mengembangkan perasaan emosional yang dalam pada Tamagotchi daripada kepada orang lain (Turkle, 2011).

Turkle berkisah mengenai salah seorang subjek yang diwawancara, sebut namanya Howard. Diminta membayangkan hubungan dengan robot, Howard berkata bahwa manusia nyata memiliki keterbatasan, tetapi robot dan komputer dapat diprogram hingga memiliki emosi tak terhingga.

> Menurut Howard, robot dapat memberikan nasihat yang lebih baik daripada ayahnya. Misalnya ketika ia tertarik pada seorang gadis yang sudah berpacaran, ayahnya memberi saran yang terbatas pengalamannya sendiri, sementara robot dapat memberikan pertimbangan yang lebih luas.

"Robot dapat dibekali dengan berbagai pengalaman berbeda, dibuat paham mengenai konsep cemburu, sehingga dapat berpikir lebih terbuka. Manusia itu 'berisiko' sementara robot itu 'aman'. Ada banyak hal yang kita tidak berani bercerita pada orang tua, tetapi kita akan bisa bercerita pada kecerdasan buatan."

> Kata Howard, "Kalau aku memiliki robot, aku akan mengajaknya berdiskusi pertama-tama mengenai 'kebahagiaan dan bagaimana memperolehnya', lalu kedua mengenai 'kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan manusia'" (Turkle, 2011, hal. 51).

Kompetisi yang Menggila

Sebenarnya sedari dulu manusia sudah menunjukkan sisi-sisi kompetitif. Tetapi tampaknya di masa kini, dalam hidup yang diperantarai internet, manusia menghadapi jauh lebih banyak tuntutan sekaligus tantangan, untuk menjadi lebih hebat lagi. Dunia sekarang adalah dunia yang sangat kompetitif.

Kita dituntut sangat efisien dan berdaya tahan tinggi seperti mesin. Bekerja secepat mesin. Terus berkreasi dan berinovasi untuk menciptakan temuan-temuan baru. Bila tidak, kita jadi kurang memiliki daya saing dibanding orang-orang lain.

Tampaknya, kompetisi atau tuntutan untuk memiliki nilai tambah tersebut banyak berperan terhadap tema-tema utama yang sering muncul pada manusia masa kini. Kita membandingkan diri kita dengan orang lain, merasa takut tertinggal. Maka muncullah kecemasan, ketegangan, *overthinking* (istilah yang banyak sekali digunakan anak muda sekarang), merasa diri kurang, hingga depresi dan serangan panik.

Kompetisi menjadi salah satu ciri dunia masa kini, sehingga kita perlu secara berkala mengingatkan diri, bahwa manusia itu bukan mesin, dan manusia itu tidak pernah sempurna. Kita bukan *superman* atau *superwoman*. Tidak semua orang memiliki inteligensi tinggi, kreatif, inovatif dan pandai menangkap peluang. Ada yang berkebutuhan khusus, ada yang memiliki disabilitas, ada saat-saat di mana emosi negatif mendominasi, atau ketika kita sakit sehingga tidak dapat berkinerja maksimal. Ada pula yang dibesarkan dalam lingkungan sosial yang menyulitkannya untuk bertumbuh optimal. Semuanya adalah manusia, yang perlu tetap mendapatkan tempat dan kesempatannya untuk hidup bahagia dan berkualitas.

Seks sebagai Instrumen

Di bagian sebelumnya telah dijelaskan bahwa tidak jarang, kebutuhan psikologis tertentu dipenuhi lewat perilaku yang terkesan tidak langsung terkait dengan kebutuhan itu. Mengenai hal ini, seks tidak jarang menjadi cara mengatasi masalah atau memenuhi kebutuhan tertentu.

Contoh sederhana saja, mungkin ada anak muda yang sangat jenuh dengan kehidupannya yang monoton, atau merasa tidak cocok dengan bidang kuliah yang ditekuninya, atau baru saja ditinggal putus oleh pacar. Ia merasa bingung, bosan, kecewa pada dirinya sendiri, sedih, tidak mengerti harus berbuat apa, dan ingin mencari kesenangan sesaat. Akhirnya ia berselancar di internet, lalu membuka situs pornografi. Setelah membuka itu, ia akan kesulitan untuk menghentikan perilakunya.

Karena tatap muka dengan teman sebaya jauh berkurang, boleh jadi anak muda sulit menjalin pertemanan yang akrab dengan lingkungan sekitarnya. Mungkin mereka merasa kosong dan juga kesepian. Hadirnya aplikasi kencan dapat menjawab kebutuhan mereka. Di kalangan anak muda, aplikasi kencan merupakan hal yang sangat dikenal dan telah cukup umum digunakan. Sebagian menggunakan aplikasi kencan untuk memperluas pergaulan,

Di kalangan anak muda, aplikasi kencan merupakan hal yang sangat dikenal dan telah cukup umum digunakan. Sebagian menggunakan aplikasi kencan untuk memperluas pergaulan, sebagian lagi (lebih kecil persentasenya) untuk serius mencari pasangan.

sebagian lagi (lebih kecil persentasenya) untuk serius mencari pasangan hidup.

Bagaimanapun, hadirnya internet dan teknologi lanjut mengubah bukan hanya perilaku tetapi juga cara berpikir. Termasuk hadirnya aplikasi kencan. Di era digital sekarang, anak muda barangkali tidak memiliki pemahaman jelas tentang apa yang dimaksud dengan proses dan mengapa proses itu penting. Ini karena internet dan teknologi lanjut telah memberikan pembelajaran bahwa begitu banyak hal dapat diperoleh dengan cepat dan murah, nyaris tanpa proses. Contoh saja, ketika lapar kita tidak perlu lagi memasak, tidak perlu keluar rumah untuk berjalan kaki menuju warung, dapat langsung membeli secara daring dengan memilih yang promo. Jadi kita sangat cepat memperoleh apa yang kita inginkan, dengan biaya semurah mungkin.

Dalam kenyataannya, ternyata pembelajaran dalam hal-hal yang sifatnya lebih instrumental dan nonrelasional tersebut (membeli barang, menggunakan transportasi) juga terbawa pada hal-hal yang bersifat relasional dan intim.

Dalam hubungan interpersonal dan romantis, di masa sebelumnya orang berproses dan menikmati hal-hal kecil, misalnya dengan berkenalan, bertemu langsung, menunggu atau menjemput pacar, bertemu di akhir pekan. Untuk relasi intim atau hubungan khusus, di masa lalu kita rela untuk meluangkan waktu lebih banyak, bersedia berproses dan menghayati keindahan atau sisi positif dari proses.

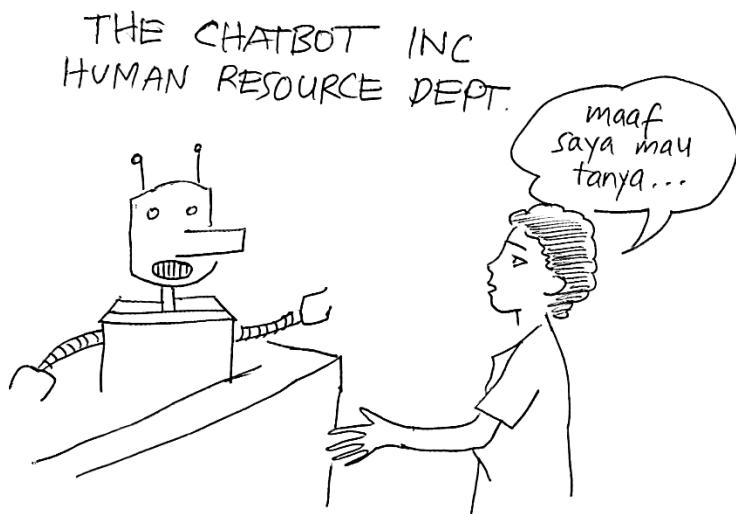
Di masa kini, banyak anak muda mencari keintiman melalui aplikasi kencan dengan berbagai alasan. Karena memang tidak mengenal banyak orang yang dikenal dan dapat ditemui langsung di dunia nyata. Karena malas repot, atau ingin mencari yang mudah dan murah. Proses tidak dianggap penting, atau malahan dihindari. Pada sebagian, karena ikatan

emosional dan komitmen dianggap merepotkan, ada yang memilih menggunakan aplikasi kencan untuk dapat menemukan pasangan seksual tanpa ikatan atau komitmen. Terkait ini, dapat muncul problematika atau berbagai isu baru terkait perilaku seksual.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ternyata (lebih) banyak yang menggunakan aplikasi kencan untuk mencari pasangan seksual tanpa komitmen. Dengan hadirnya internet dan aplikasi untuk mencari pemuasan seksual, muncul beberapa istilah yang sekarang sangat populer, seperti *friends with benefits* (FWB)*, casual sex, hook-up, sexting*. Sementara itu, pornografi lebih mudah diakses, sementara *game*, *anime,* dan *mang*a juga cukup banyak yang mengandung komponen seksual.

Konsep-konsep keintiman, kesetiaan, komitmen mungkin telah dimaknai secara berbeda. Saya ingat diskusi dengan mahasiswa payung skripsi *Aktivitas Seksual Online*. Menanggapi fenomena FWB saya berkata: “Wah jadi bisa berlangsung cukup lama tapi tanpa komitmen ya,” yang langsung ditanggapi oleh seorang mahasiswa: ”Tidak mbak, itu berkomitmen.” Saya bertanya: “Di mana letak komitmen-nya?” Jawabnya: “Mereka punya komitmen sendiri mbak. Mungkin untuk saling memenuhi kebutuhan seksual, sambil saling menemani belajar atau beraktivitas tertentu.”

Saya tercenung cukup lama untuk dapat mencerna. Ini karena di masa sebelumnya, komitmen cenderung kita pahami sebagai: “Hubungan yang eksklusif yang akan diakhiri dengan pernikahan,” (untuk konteks Indonesia), atau “Hubungan yang mungkin tidak harus mengarah ke perkawinan, tetapi kedua pihak saling mencintai dan berjanji akan saling setia.”

Kita tidak harus saling mencintai untuk dapat berhubungan seksual. Bahkan kita tidak perlu memiliki komitmen apa pun

untuk dapat berhubungan seksual. Dengan mudahnya seks dilakukan tanpa komitmen, kita melihat bahwa seks seolah menjadi sekadar instrumen untuk memenuhi kebutuhan diri tanpa kepedulian dan tanggung jawab. Atau sebaliknya, kadang seks dilakukan lebih untuk memenuhi kebutuhan orang lain, di mana diri sendiri menjadi alat.

FWB dan komitmen

Hal di atas membawa risiko-risiko baru, yang mungkin tidak terpikirkan atau tidak kita pedulikan. Lebih lanjut lagi, dalam FWB atau seks tanpa komitmen, apakah hubungan seksual yang terjadi memang sungguh-sungguh telah menjadi kesepakatan (*consent*) bersama dan sama-sama menguntungkan semua pihak yang terlibat? Ataukah ternyata lebih merugikan dan berisiko bagi pihak-pihak tertentu?

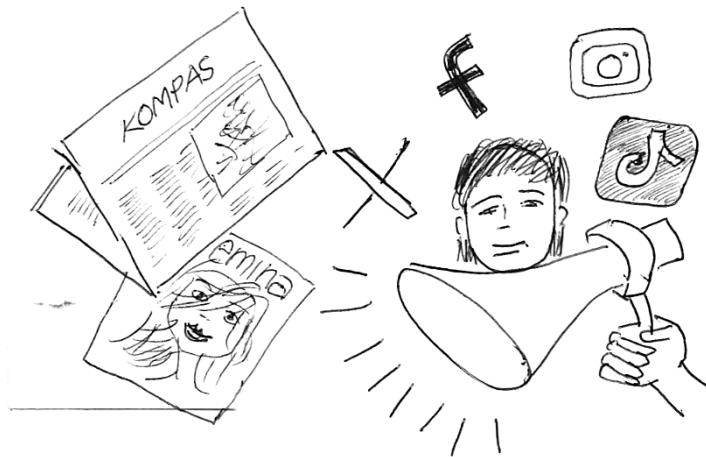
Diskusi dalam bab ini membuat kita berpikir, bahwa penyelesaian persoalan manusia dalam konteks masyarakat masa kini tidak dapat dikembalikan kepada masing-masing individu saja. Persoalan kita di masa kini menjadi tanggung jawab bersama, yang harus dipikirkan oleh semua yang peduli, termasuk kalangan psikologi serta pembuat dan pelaksana kebijakan.

Chatbot inc.

Pertanyaan Penutup Bab

- Menurut Anda, siapa sajakah yang menjalani hidupnya dengan penuh kompetisi? Apa dampak sosial dan psikologisnya?
- Apakah ada kelompok dalam masyarakat yang hidupnya tidak terlalu dibuat tegang oleh kompetisi? Siapakah mereka dan bagaimanakah kondisi psikis mereka?
- Bagaimanakah Anda mendefinisikan 'komitmen' dalam relasi khusus atau hubungan cinta?
- Setujukah Anda dengan penyimpulan dari bab ini, bahwa seks

dapat sekadar menjadi instrumen di era teknologi lanjut ini? Bila Anda setuju, apa saja risiko atau implikasinya? Siapa yang lebih banyak dirugikan? Bila Anda tidak setuju, jelaskan jawaban Anda.

∞∞∞

Ingar Bingar Media Daring dan Literasi Digital

Pertanyaan:

- Media sosial apa saja yang Anda gunakan, dan seberapa intens Anda menggunakannya? Apa alasan Anda menggunakan media sosial tersebut dan bukan yang lain?
- Bagaimana Anda memaknai penggunaan media sosial bagi diri sendiri? Misalnya media sosial merupakan hal sangat penting untuk bersosialisasi, atau Anda hanya sesekali membuka media sosial karena merasa tidak terlalu perlu, atau mungkin bagi Anda media sosial terasa cukup mengganggu ketenangan diri Anda?
- Pernahkah Anda menemukan postingan di media daring yang menurut Anda kurang tepat, atau memunculkan masalah? Hal apakah itu? Terkait Anda sendiri, apakah pernah memosting atau menyampaikan informasi di media sosial yang kemudian Anda sesali, atau menimbulkan konflik/masalah bagi orang lain?
- Apakah Anda memiliki aturan (batas-batas) bagi diri sendiri ten-

tang apa yang sebaiknya dilakukan dan sebaiknya dihindari dalam menggunakan media daring? Dapatkah dijelaskan lebih lanjut?

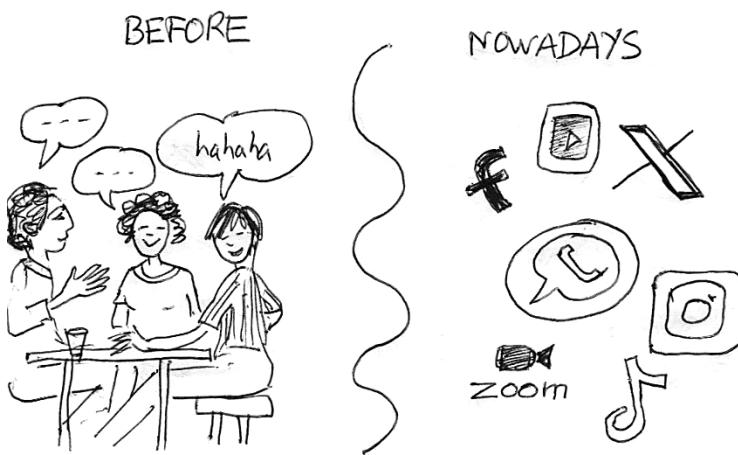
Dalam bab ini kita akan membahas peran penting literasi digital dalam menjalani hidup di masa sekarang. Sebelum sampai ke sana, tampaknya kita perlu membahas terlebih dulu berbagai tantangan dalam berkomunikasi di masa sekarang. Tantangan itu dapat muncul dari karakteristik platform atau media yang digunakan, maupun dari reaksi atau respons manusia sebagai pengguna teknologi.

Tantangan berkomunikasi: media dulu dan kini

Karakteristik Komunikasi di Masa Kini

Media dan komunikasi yang dibangun melalui internet dan di masa sebelum internet ternyata amat berbeda. Pembaca yang sempat mengalami masa sebelum internet mungkin ingat

bahwa di masa itu, yang populer adalah koran atau majalah cetak yang sangat mudah dilanggan atau dibeli di pinggir jalan.

Koran terbit tiap hari, sementara majalah terbit berkala ada yang seminggu sekali atau sebulan sekali. Karenanya, berita yang disampaikan bukan berita *real time*. Berita mengenai kejadian pagi hari sebelumnya mungkin sudah dapat dimuat di koran esok hari. Tetapi kejadian sore hari sering tidak sempat lagi dimuat untuk koran esok hari, sehingga baru dapat diketahui dua hari berikutnya.

Ciri penting lainnya adalah, bahwa model berkomunikasinya statis satu arah, dengan penerbit koran atau majalah menyampaikan secara tertulis berita atau pesannya. Karena keterbatasan ruang, hanya yang penting atau esensial yang dipilih untuk diberitakan. Jauh lebih banyak tulisan yang ditampilkan, dan sesekali saja ada ilustrasi dalam bentuk foto. Majalah hiburan yang tampil sedikit berbeda, mungkin dengan cukup banyak foto dan ilustrasi berwarna untuk menarik perhatian pembaca. Karena cetak dengan warna, harganya menjadi jauh lebih mahal. Pembaca hanya dapat membaca berita saja tanpa dapat memberikan respons. Untuk memberikan kesempatan bagi pembaca menyampaikan pikiran atau tanggapan, sebagian koran menyediakan kolom atau halaman "surat pembaca" yang mungkin dihadirkan seminggu atau dua minggu sekali.

Banjir Informasi

Gambaran di atas sangat berbeda dengan tampilan media daring yang berjamuran muncul setelah keberadaan internet. Dalam media daring, berita dapat muncul kapan saja. Media memperbarui berita yang disampaikan setiap saat ada informasi baru. Untuk memperoleh perhatian dari pembaca, media berlomba-lomba untuk menjadi yang tercepat dalam

menyampaikan berita.

Karena tidak perlu dicetak, tidak terlalu diperlukan pembatasan ruang. Karenanya pula, media menampilkan berita apa pun asal yang paling baru, ataupun berita lama, selama dapat menarik perhatian pembaca. Untuk menarik perhatian, pembuat berita menggunakan banyak ilustrasi foto, serta memilih judul yang tidak jarang sensasional, tendensius, atau bias.

Before and nowadays

Ada perbedaan yang cukup mencolok dari media *online* di era internet dan media cetak sebelum adanya internet. Pembaca di masa kini disuguhi berita pendek, sering dengan judul sensasional, dengan visualisasi menarik. Dengan pembiasaan demikian, dapat dimengerti bila masyarakat jadi kurang suka dengan media informasi yang lebih mendalam. Misalnya dalam bentuk buku atau koran cetak ilustrasi visual yang terbatas. Berita yang sebenarnya relevan, penting, dan

kredibel mungkin malah jadi tidak menarik perhatian.

Yang disukai adalah berita-berita singkat yang mudah dibaca, dengan banyak gambar, lebih baik lagi bila penuh warna, disajikan dengan sangat populer dengan isi yang tidak harus penting. Misalnya, tentang pemain film X yang diduga berselingkuh dengan tokoh Y. Atau rincian perilaku anak presiden, pilihan busana dari tokoh A, kehidupan perkawinan dari selebritas B, ulasan kepribadian figur C entah oleh siapa dan hal semacamnya. Jadi, isi atau akurasi berita sering menjadi tidak terlalu penting.

Bersamaan dengan media massa yang menjual berita, juga membanjir iklan-iklan menawarkan apa pun itu. Tambahan lagi, di era media sosial sekarang ini, tiap orang juga dapat memosting beritanya sendiri melalui media sosial yang digunakannya. Ia mungkin merespons berita yang telah dibacanya dan meneruskannya pada orang-orang lain, ataupun memosting informasi terkait hidupnya sendiri. Informasi mengenai diri sendiri itu bisa tentang apa pun, dan pada sebagian orang, perilaku memosting cerita mengenai diri sendiri menjadi kebutuhan besar. Dikemudikan oleh kebutuhan lain yang lebih mendasar, misalnya keinginan untuk tampil, memperoleh perhatian, memperoleh penghargaan, ataupun keinginan untuk berkoneksi dengan orang lain.

Dalam media *online*, komunikasi bersifat interaktif dan dapat bergulir terus. Suatu berita dapat ditanggapi oleh pembaca, direspons oleh pembaca lain, lanjut lagi dijawab pembaca berbeda, bahkan diteruskan ke media yang lainnya, demikian seterusnya. Berita dapat sangat cepat menyebar tanpa dapat dibatasi, dan tidak jarang, yang tersebar itu adalah hal yang tidak penting yang telah berbeda dari fakta sesungguhnya. Ini karena masing-masing orang atau pembawa berita, memaknai dengan pemahamannya sendiri,

menambahi dengan respons baru, membuat judul berbeda, dapat menghapus sebagian frasa dan mengganti dengan frasa lain, demikian seterusnya.

Demikianlah semua pihak, media *online* maupun perorangan sangat antusias menyebarkan berita. Dapat disimpulkan, dengan internet yang tidak pernah tidur, media *online* dan banyak individu juga terus bekerja dalam jaringan untuk menyebarkan informasi tanpa mengenal batasan waktu. Selain hal di atas, tiap media sosial juga memiliki caranya masing-masing untuk segera memberikan notifikasi pada kita bila ada berita atau informasi baru yang dikirimkan.

Anonimitas, Kepedulian, dan Pola Komunikasi

Di dunia maya, kita dapat memiliki beragam akun dengan nama-nama samaran. Penelitian mengungkap bahwa perilaku individu-individu yang menggunakan lebih dari satu akun di suatu media sosial umumnya dimotivasi oleh keinginan untuk bisa anonim (tidak dikenali identitasnya) di media sosial. Alasannya dapat beragam, terutama agar dapat lebih bebas mengakses informasi dan mengekspresikan diri di media sosial tanpa diketahui identitas aslinya.

Berbagai bentuk komunikasi yang agresif di internet semakin dimudahkan oleh besarnya anonimitas di internet. Tidak bertatap muka langsung dan anonimitas membuat orang cenderung tidak berpikir panjang atau kurang peduli ketika memosting berita atau berespons pada postingan orang lain. Ketika tidak suka, tidak setuju atau menyampaikan kritik, kita dapat berkata kasar atau berperilaku tidak bertanggung jawab yang dapat menghancurkan perasaan bahkan kehidupan orang lain.

Kita perlu mengingatkan diri sendiri, bahwa bila bertatap muka langsung, kita akan lebih mudah untuk mengklarifikasi

bila ada yang tidak jelas atau ada perbedaan dalam memaknai suatu pesan. Bertatap muka langsung, menatap mata orang yang berkomunikasi dengan kita dan menemuinya secara pribadi, juga lebih memudahkan kita untuk bersikap lebih berbelas kasih. Menatap mata orang lain secara langsung membuat kita lebih mudah berempati, 'apa yang aku rasakan bila dia bicara kasar dan seenaknya?' Kita diingatkan untuk menahan diri dan berhati-hati dalam menyampaikan pikiran atau perasaan kita.

Mengingat bahwa komunikasi kita lebih didominasi oleh komunikasi yang diperantarai internet, upaya melakukan klarifikasi langsung serta kesempatan untuk berjumpa dan berkomunikasi secara pribadi dari hati ke hati menjadi lebih sulit terjadi.

Misinformasi dan Disinformasi

Kita telah berdiskusi di bagian sebelumnya, bahwa di masa kini, informasi penting dan relevan malahan mungkin kurang diminati, utamanya bila dikemas tanpa ilustrasi yang menggugah perhatian. Sementara itu informasi yang tidak esensial tetapi dikemas dengan visualisasi sangat menarik akan mengundang minat. Orang mulai kehilangan perhatian pada hal-hal penting dan esensial, dan lebih tertarik pada informasi yang superfisial, sensasional, sekaligus mungkin dipertanyakan kredibilitas atau akurasinya.

Orang mulai kehilangan perhatian pada hal-hal penting dan esensial, dan lebih tertarik pada informasi yang superfisial, sensasional, sekaligus mungkin dipertanyakan kredibilitas atau akurasinya.

Buzzer dan *hoax*

Dengan itu, misinformasi menjadi lebih mudah terjadi. Misinformasi terjadi tidak selalu karena kesengajaan, melainkan sering juga karena kurangnya literasi media. Misalnya individu kurang kemampuan berpikir kritis, sehingga tidak mengetahui bahwa berita yang diterimanya palsu atau bias. Ia menganggap berita tersebut benar dan meneruskannya pada pihak-pihak lain. Misinformasi dapat pula terjadi karena keterbatasan atau kurangnya kemampuan kita dalam menyampaikan pendapat. Misalnya kita menyampaikan informasi dengan menggunakan kata atau kalimat yang tidak efektif yang akan memunculkan interpretasi berbeda.

Di lain pihak, berita *hoax* atau palsu juga dapat mudah disebarluaskan sehingga menghadirkan disinformasi dan mengacaukan kehidupan sosial dalam masyarakat. Alasan penyebaran berita palsu dapat sangat beragam, dan tindakan dapat dilakukan oleh individu atau kelompok. Ada yang

dikirimkan tanpa suatu tujuan politis tertentu, ada pula yang dilakukan secara sangat matang dan terorganisasi, dengan tujuan ekonomis dan politis hingga berskala besar.

Maka di masa kini muncul istilah *buzzer* yang menunjuk pada agen yang dikerahkan dan biasanya dibayar untuk bekerja di media sosial dengan tujuan memberikan pesan tertentu, mempromosikan ideologi tertentu, atau membangun opini publik bagi kepentingan pihak-pihak yang mempekerjakan mereka. Disinformasi di dalam dirinya sendiri sudah merupakan hal yang tidak dapat dibenarkan. Tambahan lagi, berita palsu sangat mudah menguatkan stereotip dan prasangka antar kelompok, sehingga berpotensi memecah belah, merugikan bahkan dapat menimbulkan agresi dan kekerasan.

Kejahatan di Internet

Hadirnya internet dan media sosial memberikan sarana baru bagi pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab untuk mencari keuntungan bagi dirinya sendiri. Mereka melakukan berbagai hal yang merugikan orang lain dari yang kecil hingga yang dapat dikategorikan sebagai kejahatan serius.

Di imel kita sering menemukan pesan-pesan yang dihasilkan oleh sistem, yang niatnya untuk mencuri kata kunci dan untuk dapat mengakses rekening bank atau data pribadi orang lain. Saya pun pernah mengalami imel saya dibajak sehingga semua data hilang dan rekaman komunikasi juga hilang karena imel tidak dapat lagi diakses.

Sebenarnya, mungkin saja satu-dua pesan yang terasa aneh atau tidak lazim tersebut memang dikirim oleh manusia (bukan mesin) dan memang memerlukan respons dari kita. Meski demikian, saking seringnya pesan yang dihasilkan sistem masuk di imel kita, cukup banyak orang jadi waspada

dan sering melewatkan saja (tidak merespons) pesan-pesan yang diduga dihasilkan oleh mesin dan merupakan bentuk penipuan.

Kejahatan keuangan lewat internet banyak terjadi, demikian pula kejahatan yang menyasar kelompok-kelompok rentan. Begitu banyak penipuan dilakukan melalui berbagai media di internet untuk memperoleh uang atau mendapat keuntungan lain. Sebagian yang lain melakukan kejahatan seksual, dimulai dengan pertemanan di internet, disusul dengan perjanjian untuk bertemu tatap muka. Kejahatan seksual dapat dilakukan tanpa pernah bertemu tatap muka, misalnya ketika anak atau kelompok rentan diperdaya untuk bersedia mengirimkan gambar-gambar seksual atau telanjang dari dirinya yang kemudian disebarluaskan.

Kita telah membahas di bagian sebelumnya, bahwa kita memiliki kebutuhan-kebutuhan psikologis sebagai manusia. Misalnya ingin memperoleh perhatian dan kasih sayang yang tidak diperoleh dari lingkungan terdekatnya. Atau ingin menunjukkan otonomi dengan mengambil keputusan sendiri yang tidak disetujui orang tua, dan banyak lainnya. Hal tersebut membuat kita rentan menjadi korban kejahatan.

Penggunaan Internet yang Problematik

Seperti telah kita bahas sebelumnya, manusia yang memiliki kebutuhan-kebutuhan psikologis yang perlu untuk dipenuhi. Kesulitan untuk memenuhi kebutuhan psikologis dalam kehidupan nyata sehari-hari dapat membawa sebagian orang untuk mencari pemenuhan kebutuhan psikologisnya lewat internet.

Misalnya, kita merasa kesepian dan mencoba menghilangkan rasa sepi dengan mencari teman lewat internet. Kita ingin menjalin koneksi yang bermakna dengan seseorang yang

khusus lalu mencoba mencari pasangan melalui aplikasi kencan. Kita ingin memperoleh penghargaan dari orang lain dengan menunjukkan sisi-sisi kehidupan kita yang keren di media sosial.

Kejenuhan, kebosanan, kekosongan atau ketidakjelasan mengenai bagaimana mengisi hidup juga dapat membawa kita menjelajah dunia maya. Tujuan awalnya sebenarnya hanya untuk menghilangkan rasa jenuh atau mencari sedikit hiburan. Tanpa disadari, dunia maya yang memang menawarkan berbagai informasi dan hiburan nyaris tanpa batas kemudian menjadi pelarian dari dunia nyata dengan berbagai persoalannya yang rumit.

Perilaku bermain *game online* ternyata juga dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar kita, sehingga disadari atau tidak, dapat dikuatkan dan dilakukan secara berlebihan. Ketika kita tidak memiliki teman dekat di dunia nyata misalnya, kita akan merasa terhibur karena dapat bertemu dengan teman-teman di dunia maya yang sama-sama bermain *game*. Kebutuhan otonomi juga dapat terpenuhi, karena bermain *game* menjadi hal yang memang ingin kita lakukan, meski orang-orang dekat mungkin tidak suka karena kita jadi tidak memedulikan tugas-tugas yang harus kita kerjakan di dunia nyata. Tambahan lagi, kebutuhan akan kompetensi juga dapat dipenuhi karena ketika bermain, kita harus mengasah keterampilan yang makin lama makin sulit.

Perilaku mengonsumsi pornografi di internet juga dapat menjadi problematik, dalam arti dilakukan berulang, berlebihan bahkan adiktif hingga mengganggu diri sendiri ataupun orang lain dalam kehidupan nyata kita.

Literasi Media

Bahasan di awal bab menyadarkan kita tentang beberapa

hal kunci terkait media di era digital. Pertama, semua informasi atau pesan yang disampaikan kepada kita sesungguhnya merupakan suatu bentuk konstruksi. Konstruksi dibangun melalui penggunaan bahasa ataupun melalui ilustrasi-ilustrasi visual yang menyertainya. Karena merupakan suatu bentuk konstruksi, setiap pesan sekaligus selalu memiliki nilai atau sudut pandang. Orang menyebarkannya juga dengan tujuan atau kepentingan tertentu.

Pesan dimaknai berbeda oleh orang berbeda

Karena merupakan bentuk konstruksi, suatu pesan yang sama dapat dimaknai secara berbeda. Suatu berita palsu dapat menjadi berita yang sangat dipercaya oleh penerima pesan yang satu, sementara penerima pesan yang lain langsung menduga bahwa informasi tersebut adalah bentuk rekayasa. Ada pula yang selalu berhati-hati dengan mengecek terlebih

dahulu mengenai kebenarannya.

Kita jadi mengerti mengenai perlunya manusia membekali diri dengan pengetahuan dan keterampilan-keterampilan dasar dalam hidup. Dengan itu, jadi sangat relevan untuk membahas literasi.

Kita sering menggunakan istilah literasi tetapi mungkin kurang jelas mengenai apa yang dicakup dalam istilah itu. Istilah literasi (melek) menunjuk pada rangkaian kemampuan dan keterampilan dasar individu dalam membaca, berbicara, berhitung, serta berkomunikasi secara tertulis – yang semuanya diperlukan sebagai dasar untuk memecahkan masalah yang kita hadapi dalam menjalani kehidupan.

Ketika menerima informasi, kita perlu menangkap gagasan utama yang disampaikan pemberi pesan, dan menghubungkannya dengan pengetahuan-pengetahuan sebelumnya... Kita mengevaluasi sumber berita, mengecek kredibilitas sumber berita itu, serta kadang membandingkan dengan berita atau informasi dari sumber lain.

Dengan batasan di atas, literasi mencakup juga kemampuan berpikir kritis. Ketika menerima informasi, kita perlu menangkap gagasan utama yang disampaikan pemberi pesan, dan menghubungkannya dengan pengetahuan-pengetahuan sebelumnya. Kita perlu menilai pesan misalnya dengan menganalisis argumentasi yang dibangun, koherensi berpikirnya, maupun mencari bukti yang dapat mendukungnya. Kita mengevaluasi sumber berita, mengecek kredibilitas sumber

berita itu, serta kadang membandingkan dengan berita atau informasi dari sumber lain.

Ketika kita menerima berita dan memutuskan untuk meneruskan berita tersebut kepada pihak lain, kita perlu mempertimbangkan apakah akan meneruskan saja informasinya apa adanya, atau akan menuliskan dengan kata-kata kita sendiri. Maka kita juga perlu memiliki kemampuan menyampaikan informasi, pikiran, dan ide secara tertulis agar tidak menghadirkan misinformasi atau disinformasi. Dengan demikian kita dapat meminimalkan kesalahan dan kemungkinan terjadinya masalah dalam kehidupan bersama orang-orang lain.

Ketika mendapat informasi baru, beberapa pertanyaan penting yang perlu kita ajukan pada diri sendiri:

Siapa yang membuat postingan?
Mengapa postingan tersebut membuat saya tertarik atau menyita perhatian saya? Emosi atau perasaan apa yang muncul dalam diri saya dengan adanya postingan tersebut?
Bagaimana saya memahami pesan dari postingan tersebut?
Apakah orang lain atau kelompok lain akan menerima atau memahami pesan secara berbeda?
Apa pesan dan nilai-nilai utama yang disampaikan oleh postingan? Apa yang tidak direpresentasikan oleh postingan tersebut?
Mengapa postingan tersebut disampaikan? Apa tujuannya, dan untuk kepentingan siapa pesan disampaikan?
Apakah postingan cukup dapat dipercaya? Perlukah saya meneruskan postingan kepada orang-orang lain? Untuk kepentingan apa? Bila meneruskannya, apakah kemungkinan akan berdampak positif atau negatif? Bagaimana cara saya meneruskannya?

Dengan hadirnya internet dan media sosial, konsep literasi

juga mencakup dimensi-dimensi literasi yang baru. Ada istilah literasi digital, literasi media, literasi data, dan literasi teknologi. Istilah berbeda-beda ini memiliki banyak kaitan satu sama lain, dan kita tidak perlu merasa bingung dengan penggunaan istilah yang berbeda. Singkatnya, semuanya menunjuk pada kemampuan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, yakni internet dengan perangkatnya. Ini mencakup kemampuan untuk mencari informasi, berkomunikasi secara efektif, serta melindungi privasi dan keamanan diri sendiri dan orang lain di dunia maya.

Seperti telah disampaikan di bagian-bagian lain buku ini, internet dan media sosial membanjiri manusia dengan data yang terus menerus hadir. Ada yang akurat dan berkualitas, banyak pula yang merupakan berita palsu, pabrikasi, atau informasi yang bias dan tidak akurat. Karenanya, menjadi sangat penting bagi siapa pun untuk dapat memahami data dan membacanya secara kritis. Hanya dengan demikian kita dapat mengambil tindakan yang tepat tentang apa yang akan dilakukan dengan data, termasuk dalam berkomunikasi dengan pihak lain. Hal di atas yang kita sebut dengan literasi data. Individu yang melek data lebih mampu membuat keputusan yang tepat, karena dapat mengidentifikasi pola dan kecenderungan-kecenderungan yang ditampilkan oleh data.

Individu yang melek data lebih mampu membuat keputusan yang tepat, karena dapat mengidentifikasi pola dan kecenderungan-kecenderungan yang ditampilkan oleh data.

Bagaimana berespons pada postingan orang lain di media sosial?

Tanggung Jawab dalam Membuat Konten

Bagaimana kita memproduksi pesan kita sendiri di media sosial? Media sosial dirancang untuk mampu menampilkan konten-konten yang akan menarik bagi kita. Karenanya, menjadi sangat penting untuk dapat menyaring informasi yang disebarkan oleh media sosial. Termasuk di dalamnya menemukan konten yang tidak benar, tidak bermanfaat, beserta aktor yang membuat konten dan menyebarkannya. Bila telah sangat merugikan atau berbahaya, kita dapat melaporkan postingan tersebut. Kita sendiri perlu berupaya untuk menghadirkan postingan yang positif dan tepercaya.

Sebelum memosting, pikirkan (THINK):

T – Is it **True**?	Apakah mengandung informasi yang benar?
H – Is it **Helpful?**	Apakah informasi akan membantu pembaca?
I – Is it **Inspiring?**	Apakah informasi memberikan inspirasi positif?
N – Is it **Neccesary?**	Apakah informasi memang diperlukan untuk diketahui?
K – Is it **Kind?**	Apakah informasi merupakan cerita yang baik untuk dibagikan?

Kita perlu menjadi diri kita sendiri, tetapi juga perlu menjadi diri kita yang memang baik. Kita perlu berhati-hati dengan situs yang kita kunjungi, imel yang kita buka, atau tautan yang kita klik.

Jejak Digital

Sekarang orang membahas soal 'jejak digital' dan memperingatkan kita untuk berhati-hati dengan jejak digital tersebut. Sederhananya, jejak digital adalah rekaman data yang kita tinggalkan ketika kita menggunakan teknologi digital. Jejak digital ada di media sosial, imel, Whatsapp, dan lainnya, dapat berupa informasi pribadi, komunikasi di media sosial, riwayat pencarian, lokasi geografis, dan lain sebagainya. Banyak perilaku *online* lain yang juga meninggalkan jejak digital, misalnya berbelanja *online*, mengklik iklan, atau masuk ke situs web tertentu.

Digital footprint

Di satu sisi, meninggalkan informasi-informasi pribadi penting yang dapat dibuka oleh orang lain berisiko bahwa data identitas kita dapat dicuri dan digunakan secara tidak

bertanggung jawab oleh pihak-pihak yang berniat buruk mencari keuntungan bagi diri atau kelompoknya. Maka, kita diharapkan tidak mencatat kata kunci atau nomor rekening kita dengan cara yang mudah diketahui orang lain. Di sisi lain, postingan kita, hal-hal yang kita baca dan kita teruskan pada orang lain, dan cara kita berkomunikasi dengan orang lain di internet juga dapat memberikan gambaran tentang karakteristik diri kita. Maka, sekarang ini, bila kita melamar pekerjaan, atau sedang dalam proses asesmen untuk kenaikan jabatan misalnya, tidak jarang evaluator akan mengecek media sosial kita.

Bila media sosial kita berisikan informasi yang positif atau memberikan kesan pribadi yang positif bagi pembaca, tentu tidak ada masalah. Bayangkan bila orang membaca postingan kita yang dianggap kasar, vulgar, tidak menghormati orang lain, ataupun memberikan kesan negatif atau tidak pantas mengenai diri sendiri. Konten dan perilaku kita di media sosial dapat merusak reputasi kita sendiri, misalnya ketika kita mengakses situs yang dianggap tidak pantas, memberikan komentar negatif pada postingan orang lain, atau memproduksi konten yang dianggap seksis, tidak etis atau menghina kelompok lain. Boleh jadi kita tidak melakukan hal-

Konten dan perilaku kita di media sosial dapat merusak reputasi kita sendiri, misalnya ketika kita mengakses situs yang dianggap tidak pantas, memberikan komentar negatif pada postingan orang lain, atau memproduksi konten yang dianggap seksis, tidak etis atau menghina kelompok lain.

hal di atas, tetapi yang kita posting memberikan kesan tertentu mengenai diri kita yang dianggap tidak sesuai dengan tuntutan posisi kerja yang sedang kita lamar. Misalnya, terkesan banyak mengeluh, tidak tekun, pamer materi, dan tidak menguasai bahasa asing dengan baik karena banyak salah tulis dan salah ucap.

Kadang kita baru menyadari belakangan, bahwa kita telah memosting hal-hal yang memberikan kesan kurang positif mengenai diri sendiri. Kita umumnya masih dapat menghapus yang kita posting di internet. Misalnya dengan menghapus riwayat pencarian, menonaktifkan akun, ataupun meminta penghapusan konten di Google. Meski demikian, informasi yang kita bagikan mungkin telah diduplikasi layanan atau server lain. Bisa jadi pihak lain telah merekam dan menyimpannya, dan mereka dapat menyebarkannya di dunia maya.

Dengan kesadaran di atas, tampaknya jauh lebih baik untuk berhati-hati dan berpikir panjang sebelum melakukan sesuatu secara *online*. Ketika kita bertatap muka dengan orang lain, kita cenderung lebih berhati-hati dan berpikir panjang untuk menyampaikan pemikiran kita. Tampaknya dalam berkomunikasi secara *online* pun kita harus menggunakan prinsip yang sama.

Pertanyaan Penutup Bab

- Bila Anda meneruskan berita dari orang lain, bagaimana umumnya Anda akan meneruskannya? Apakah langsung saja meneruskan tautan sehingga berita tersalin seperti apa adanya, ataukah Anda akan memilih bagian-bagian tertentu untuk diteruskan, dan Anda bagian lain yang Anda tuliskan sendiri? Apa alasan Anda meneruskan pesan dengan cara seperti itu?
- Sejauh mana kah Anda telah berhati-hati menjaga data pribadi Anda di internet? Dapatkah dijelaskan?
- Apakah Anda memiliki jejak digital? Di media mana sajakah Anda

pernah menulis, memosting informasi mengenai diri sendiri, atau menanggapi orang lain? Menurut Anda, bagaimanakah jejak digital Anda memberikan informasi pada orang lain mengenai Anda? Apakah jejak digital Anda memberikan informasi yang membuat Anda nyaman dan bangga mengenai diri sendiri atau sebaliknya?

∞∞∞

Siapa Kita dan akan ke Mana?

Pertanyaan Pembuka

- Apakah Anda tipe orang yang menjalani saja kehidupan tanpa terlalu banyak berpikir, ataukah orang yang justru banyak merenung dan bertanya tentang dasar segala sesuatu? Menurut Anda, mana yang lebih baik? Atau apakah kita dapat berdiri di tengah-tengah?
- Judul bab ini adalah "Siapa Kita dan akan ke Mana?" dalam konteks kehidupan yang dimediasi oleh teknologi sangat lanjut. Setelah membaca bab-bab sebelumnya, apakah Anda telah memiliki jawaban sementara mengenai "siapa kita?" dan "akan ke mana kita?" Sejauh ini, apa jawaban Anda?
- Dengan kemajuan teknologi yang demikian pesat, hal apakah yang menurut Anda tetap ada atau tinggal dalam diri manusia (sama seperti di masa sebelum hadir internet) karena kita adalah manusia? Jelaskan jawaban Anda.

- Mungkinkah teknologi mengalahkan manusia dan menghancurkan kemanusiaan? Jelaskan jawaban Anda. Bila Anda menjawab "mungkin", apa yang perlu kita lakukan untuk mencegahnya?

Manusia adalah 'Kita', bukan Sekadar 'Saya'

Bila kita bicara tentang manusia, sering yang kita maksudkan adalah manusia pada umumnya. Kita menggunakan tolok ukur pikiran, perasaan dan kepentingan kita sendiri sebagai manusia, yang kita asumsikan sama dengan pikiran, perasaan dan kepentingan orang lain.

Manusia adalah kita

Dalam kenyataannya, apa yang kita pikirkan, rasakan dan anggap penting, sering berbeda dari yang dipikirkan, dirasakan dan menjadi kepentingan orang lain. Ada latar belakang dan kondisi yang berbeda-beda antara manusia satu dengan yang

lain. Hal itu dapat terkait tingkat pendidikan, status sosial-ekonomi, gender, suku, bahasa, pola pengasuhan dari orang tua, pengalaman kerja, tantangan kehidupan, dan banyak lagi lainnya.

Demikian pula saat kita bicara tentang teknologi. Tanpa kita sadari, saat kita bicara tentang peran dan implikasi teknologi dalam kehidupan manusia, kita mengambil tolok ukur pengalaman kita sendiri. Kita menyangka bahwa peran teknologi dan implikasi kehadiran teknologi juga sama bagi semua manusia, padahal kenyataannya dapat sangat berbeda.

Bagi orang seperti Mark Zuckerberg yang adalah CEO dari Meta Platforms, induk perusahaan Facebook dan Instagram, kehadiran teknologi lanjut direspons dengan sangat positif dan antusias. Teknologi lanjut memungkinkan mereka merealisasi mimpi-mimpi mereka, selain memberikan keuntungan ekonomi yang luar biasa. Untuk banyak anak muda, teknologi juga menghadirkan kegairahan untuk menjelajah dunia maya, menemukan bahkan ikut aktif dalam menciptakan inovasi baru.

Sementara itu untuk pekerja administrasi berusia setengah baya, keberadaan teknologi mungkin memunculkan kecemasan, apakah status pekerjaannya akan tetap aman? Bagaimana ia akan menafkahi keluarga bila kehilangan pekerjaannya? Bagi pedagang kaki lima, teknologi mungkin sudah secara faktual mematikan sumber nafkahnya.

Karenanya, ketika ada pernyataan "peran teknologi bagi kehidupan manusi'", kita perlu merenungkan, manusia yang mana yang dimaksudkan? Apakah teknologi yang dimaksud dapat diakses juga oleh tentang kelompok-kelompok khusus tertentu, yang tidak seberuntung kelompok mayoritas? Bila belum, bagaimana mengupayakan kelompok-kelompok khusus juga dapat mengakses teknologi tersebut? Lebih lanjut,

apakah pemanfaatan teknologi oleh kelompok tertentu, berpotensi merugikan kelompok lain?

> Manusia adalah kita. Bukan hanya 'saya' dan 'kepentingan saya', melainkan saya, kamu, dia, mereka, orang yang berbeda-beda, yang kita kenal maupun tidak kita kenal, siapa pun saja dan bagaimana pun karakteristiknya.

Ketika kita berpikir dan bicara tentang manusia, tampaknya kita perlu selalu mengingatkan diri sendiri, bahwa manusia bukan hanya diwakili oleh 'saya', 'kelompok saya', serta 'pengalaman saya'. Manusia adalah 'kita': saya, kamu, dia, mereka, dengan latar belakang yang sangat majemuk dan berbeda-beda.

Ketika berbicara mengenai teknologi lanjut dan kebermanfaatannya buat manusia, pikiran dan hati kita perlu sangat terbuka untuk membahas peran dan dampak teknologi bagi manusia yang amat ragam kondisi dan latar belakangnya. Ketika kita berkata bahwa teknologi membantu manusia, kita perlu memastikan bahwa teknologi memang membantu manusia yang berbeda-beda. Bukan hanya berguna bagi sebagian orang yang dapat mengakses atau mengendalikannya.

Kita juga perlu menyadari bahwa dalam kenyataannya pemanfaatan teknologi oleh sebagian orang dapat berdampak merugikan bagi sebagian orang yang lain. Misalnya, hadirnya ekonomi daring telah mematikan usaha cukup banyak pelaku ekonomi tradisional. Atau, memberikan gawai pada anak balita menguntungkan bagi orang tua yang harus membereskan berbagai urusannya agar tidak direpotkan oleh anak. Tetapi hal itu sekaligus mengurangi minat anak untuk bereksplorasi di dunia nyata, serta sangat menurunkan aktivitas fisik anak

yang dapat berdampak pada kualitas kesehatannya.

Hiperrealitas dan Identitas: Ketika Manusia Tersedot Dunia Maya

Berbeda dari sebelum kehadiran internet, saat ini kita, khususnya orang muda, menghabiskan demikian banyak waktu dengan gawai atau komputer. Ini karena dua alat tersebut tersambung dengan internet dan memungkinkan kita melakukan berbagai hal yang nyaris tidak terbatas. Tanpa disadari, frekuensi relasi dengan orang lain menjadi sangat menurun, dan bila pun kita lakukan, tidak secara langsung melainkan melalui perantaraan internet.

Avatar menjelaskan hiperrealitas

Tanpa disadari pula, teknologi telah mengubah pola perilaku dan praktik hidup kita. Bukan itu saja, melainkan juga mengubah cara berpikir tentang berbagai hal, serta penghayat-an kita mengenai diri dan eksistensi. Dengan istilah eksistensi,

yang saya maksudkan adalah berbagai gabungan dan tirisan dari diri (*self*), identitas, kepribadian, dan juga eksistensi atau keberadaan seperti bagaimana filsafat manusia membahasnya. Eksistensi menunjuk pada bagaimana manusia – dengan karakteristik dan perbedaan-perbedaan individualnya – berpikir, menyadari dan mengalami dirinya sendiri, yang tidak dapat dilepaskan dari kaitannya dengan lingkungan sosialnya.

Demikian menariknya gim daring, media sosial dan berbagai program atau aplikasi yang ditawarkan di internet dapat membuat invididu tersedot dan hilang dalam dunia maya. Bahkan individu dapat menyimpulkan bahwa eksistensinya adalah di dunia maya, bukan dunia nyata. Cukup banyak penulis, antara lain Harley dkk (2018) serta Turkle (1995), menjelaskan bahwa konteks *online* dapat menghadirkan rasa identitas dan aktivitas terkait identitas yang berbeda. Dalam gim dan di media sosial, kita dapat melakukan pengendalian dan rekayasa mengenai citra apa yang akan kita tampilkan, hal-hal apa yang ingin kita tonjolkan, juga apa yang ingin kita sembunyikan dan tutup dari publik.

Psikologi perkembangan menjelaskan bahwa pada remaja dan orang muda ada tugas perkembangan untuk mencari jati diri. Perlu dicatat bahwa kehadiran internet mengurangi interaksi nyata serta percakapan mendalam dengan orang-orang dewasa yang dapat menjadi model peran positif. Pada saat yang sama, internet dan media sosial membombardir remaja dan orang muda dengan informasi yang amat bervariasi dari yang sangat normatif agamis hingga yang non-normatif, amat berbeda dan – karena demikian berbedanya – mungkin menarik mereka untuk mencari tahu atau mencobanya. Tambahan lagi, media sosial dan *game online* juga membuka kesempatan luas bagi kita untuk bereksperimen dengan sisi diri yang berbeda-beda. Misalnya, seorang

perempuan dapat saja mengambil avatar laki-laki berotot yang macho, sedangkan laki-laki memilih representasi diri perempuan yang feminin. Kita dapat memilih representasi yang sangat berbeda dari diri kita yang sesungguhnya dari sisi usia, warna kulit, karakteristik kepribadian dan lain sebagainya.

Situasi di ataslah yang dihadapi oleh individu yang sedang memiliki tugas perkembangan untuk menemukan diri, sementara di saat yang sama juga memiliki desakan keinginan untuk bereksplorasi dan bereksperimentasi. Tidak mengapa, dan sangat manusiawi, bila kita berproses dalam menemukan jati diri kita, tidak mengapa pula bila apa yang kita temukan di awal berbeda dari yang kita sadari belakangan mengenai diri.

Perlu disadari bahwa yang ditampilkan dalam internet, media sosial dan gim daring adalah representasi, yang umumnya bersifat visual, karenanya sering superfisial, belum tentu riil, atau setidaknya bukan yang mendalam dan esensial. Hal ini tampaknya menjadi tantangan yang cukup menyulitkan bagi orang muda untuk menemukan diri yang lebih esensial yang autentik.

Perlu disadari bahwa yang ditampilkan dalam internet, media sosial dan gim daring adalah representasi, yang umumnya bersifat visual, karenanya sering superfisial, belum tentu riil, atau setidaknya bukan yang mendalam dan esensial.

Akhirnya, diri atau eksistensi menjadi, dalam istilah Harley dkk (2018), *fractured, decentred, fluid, hybrid*. Mungkin dalam kesimpulan dan istilah yang saya gunakan, identitas kita,

khususnya orang muda, adalah yang di permukaan, bisa jadi terpecah-pecah, tidak mengakar atau membumi, bereksperimentasi, dan karena masih mencari-cari, juga mengalami kebingungan.

Relasi di dunia maya

Maka menjadi relevan untuk kita sekarang membahas perspektif post-modern dan konsep hiperrealitas yang dikemukakan oleh Jean Baudrillard (1988). Hiperrealitas menunjuk pada kesulitan atau ketidakmampuan dari kesadaran untuk membedakan realitas dari tiruan atau simulasinya. Hiperrealitas menjadi sangat nyata dengan hadirnya teknologi canggih dalam dunia pasca modern.

Sesungguhnya Baudrillard hidup di masa sebelum ingar bingar media sosial di masa kini. Meski demikian tampaknya ia telah mengantisipasi situasi sekarang ketika ia mengamati Disneyland. Baudrillard menunjuk pada penciptaan atau

hadirnya model-model atau simulasi dari kehidupan riil, sedemikian rupa sehingga model atau simulasi itu ramai menemani kita tanpa ada asal muasalnya lagi. Dalam Disneyland kita melihat rumah, binatang, boneka, malaikat, dan suasana hidup penuh permainan, yang mengambil contoh dari kehidupan manusia. Meski demikian, sosok-sosoknya diciptakan dari berbagai dongeng dan bersumber pada imajinasi, bukan realitas riil sesungguhnya.

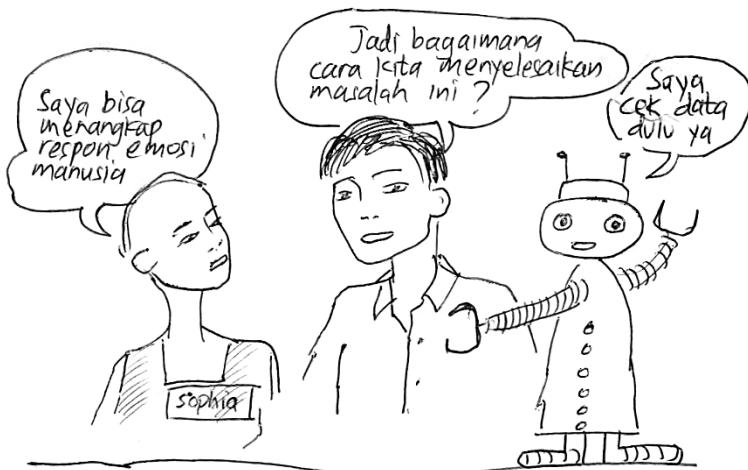
Menurut Baudrillard, Disneyland seperti magnet, amat menarik orang untuk berkunjung, dan bila kita berada di sana, seolah Disneyland memang nyata, bukan sekadar dongeng. Kita jadi melupakan realitas sehari-hari kita dan menyangka realitas itu adalah Disneyland itu sendiri. Disneyland merupakan imajinasi dan rekaan yang menghidupkan kembali sisi kekanak-kanakan dari manusia. Disneyland memberi kesempatan kepada orang dewasa untuk melarikan diri dari kehidupan nyata. Manusia lupa pada kerumitan hidupnya, pindah atau masuk dalam imajinasi kanak-kanak yang membuatnya tidak berpikir lagi tentang tanggung jawab sebagai orang dewasa. Bila kita mengamati yang berkembang hingga saat ini, dunia virtual yang ditawarkan melalui internet di masa kini sudah jauh melampaui kehadiran Disneyland.

Bagaimanapun, ketika yang riil demikian mulus bercampur dengan yang fiksi, dunia virtual atau maya menjadi sangat dominan dan terasa lebih riil daripada realitas itu sendiri. Kemudahan yang diberikan oleh teknologi, dan tuntutan untuk banyak menggunakan teknologi dalam pendidikan maupun aktivitas kerja menjadikan internet dan teknologi sebagai bagian tak terpisahkan dan seperti niscaya dalam kehidupan kita. Maka, dunia maya juga menjadi dunia riil. Kita berpindah dari bertemu dan berkenalan tatap muka, menjadi berkomunikasi lewat surat elektronik, lalu mencoba aplikasi

kencan, hingga jatuh cinta pada sosok yang tidak pernah ditemui secara langsung.

Lebih lanjut, internet dan teknologi lanjut menghadirkan banyak sekali program hingga kita mungkin saja jatuh cinta pada avatar dan robot humanoid, serta menjadikan kecerdasan buatan sebagai *soulmate* alias belahan jiwa. Hiperrealitas menghadirkan representasi dan reproduksi yang sebenarnya kosong tetapi kita hidupi dan kita yakini sebagai riil saat ini.

Satu komponen sangat penting adalah bahwa teknologi lanjut berhasil menghadirkan tampilan visual yang sangat canggih, sedemikian rupa sehingga memberikan kesan atau penyimpulan bahwa yang bukan riil itu sungguh (terasa) sangat riil. Yang ada di dunia nyata malahan terasa jauh dan tidak riil.

Dengan representasi (bukan manusia sesungguhnya) terasa riil dan menjadi acuan, dapat dimengerti bila sebagian remaja atau orang muda berlomba-lomba untuk tampil (bereksistensi) di dunia maya. Manusia menonjolkan tampak luarnya, bila perlu memoles dan merekayasa, untuk memperoleh penerimaan atau penilaian positif (*like*) dari luar, dengan harapan dapat menemukan (perasaan positif mengenai) diri sendiri. Sedemikian rupa sehingga diri yang dikenal dan dirawat pun mungkin adalah diri representasi, bukan diri nyata.

Robot Humanoid, *Cyborg,* dan Eksistensi Manusia

Hiperrealitas dan implikasinya pada eksperimentasi dan kebingungan dalam menemukan identitas diri sudah menghadirkan kehidupan yang sangat kompleks. Tetapi masih ada lagi yang menambah kompleksitas itu, yakni kehadiran robot humanoid dan *cyborg*. Robot humanoid dan *cyborg* telah pelahan mulai menemani kita di masa sekarang, dan tampak-

nya akan lebih banyak menemani kita di masa depan.

Robot humanoid adalah robot yang bentuknya menyerupai tubuh manusia, dibuat agar secara estetika menyerupai manusia. Secara umum, robot humanoid memiliki tubuh, kepala, lengan dan kaki seperti manusia, meskipun sebagian robot humanoid mungkin diciptakan dengan tidak mengambil secara utuh keseluruhan tubuh manusia.

Robot humanoid kini digunakan sebagai alat penelitian di cukup banyak bidang. Di satu sisi, peneliti mempelajari struktur dan perilaku tubuh manusia (biomekanik) untuk dapat membangun robot humanoid yang makin menyerupai manusia. Di sisi lain, robot humanoid merupakan alat penelitian penting untuk mempelajari bagaimana meningkatkan kecerdasan robot, sekaligus sebagai alat simulasi dalam merancang berbagai peralatan untuk manusia.

Manusia dan robot

Dengan tampilan dan kemampuan yang amat menyerupai

manusia, robot humanoid juga dirancang untuk bekerja bagi, atau bersama manusia. Kemiripannya dengan manusia mungkin dapat mengundang berbagai emosi dari kita. Kita melihat mereka seolah sebagai sesama manusia, dan emosi kita dapat terbangkitkan, misalnya merasa senang, gembira, kasihan atau sedih dalam interaksi dengan robot. Ketika relasi kita dengan manusia lain di dunia nyata sangat berkurang, bukan tidak mungkin, sebagian dari kita dapat jatuh cinta pada robot. Atau setidaknya, kita dapat memiliki ikatan afeksi lebih kuat dengan robot humanoid, daripada dengan sesama manusia.

Bila perasaan atau kelekatan afeksi kita dapat demikian kuat dengan robot, tetap saja, robot humanoid bukan makhluk hidup, ia adalah mesin yang tidak memiliki tubuh biotik dan emosi. Ia mungkin dapat terlihat memiliki emosi, seolah senang, sedih atau marah. Ia juga dapat membangkitkan emosi manusia, tetapi robot itu sendiri tidak sungguh-sungguh merasakannya, karena ia tidak berkesadaran.

Bagaimana dengan *cyborg*? Sekarang kita kadang juga mendengar atau membaca orang menggunakan istilah tersebut. Apa sebenarnya yang dimaksud? *Cyborg* adalah singkatan dari *cybernetic organism*, yang bila kita terjemahkan ke Bahasa Indonesia mungkin dapat kita sebut sebagai organisme siber, atau makhluk siber-organik. Intinya, istilah *cyborg* dipakai untuk menyebut makhluk hidup yang tubuhnya telah digabungkan dengan mesin.

Di masa lalu, *cyborg* hanya kita temukan dalam novel atau film fiksi ilmiah. Kini, Yuval Noah Harari (2018), seorang ilmuwan sejarah yang banyak membahas masyarakat ultra modern menyampaikan antisipasinya bahwa masa depan manusia akan diisi oleh *cyborg* di kehidupan sehari-hari.

Mengapa demikian? Kemajuan teknologi telah demikian membantu manusia. Teknologi lanjut mampu membantu kua-

litas hidup manusia menjadi jauh lebih baik, misalnya dengan memulihkan fungsi bagian-bagian tubuh manusia yang telah rusak. Sedemikian rupa, sehingga bila di masa sebelumnya manusia yang sakit atau rusak bagian-bagian tubuhnya akan mati, di masa kini ia dapat terbantu untuk tetap hidup.

Sophia, robot humanoid

Dengan latar belakang demikian, semakin teknologi menjadi makin canggih, semakin mungkin manusia berkesempatan berpikir untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisiknya dan menyempurnakan hidupnya. Bila perlu, memastikan diri agar tetap muda, tetap kuat, tetap prima, tidak mati, dan tetap hidup. Sebagai contoh saja, manusia dengan alat

pacu jantung buatan dapat dianggap sebagai *cyborg*, karena tanpa perangkat itu ia sudah meninggalkan dunia. Alat yang dipakainya memungkinkannya untuk tetap hidup.

Mungkin di sini saya perlu menyampaikan sekilas saja, mengenai "transhumanisme". Istilah ini menunjuk pada pandangan atau gerakan yang melihat positif peningkatan manusia dari sisi kemampuan intelektual, fisik atau emosional, termasuk upaya-upaya untuk menghapus penyakit atau penderitaan serta memperpanjang rentang hidup manusia melalui teknologi sangat lanjut. Mengintegrasikan mesin dalam tubuh manusia dan menjadikan manusia menjadi makhluk siber-organik adalah pengejawantahannya. Pembaca yang tertarik dapat membuka tautan berikut yang membagikan beberapa contoh manusia *cyborg* (https://medical-futurist.com/the-worlds-most-famous-real-life-cyborgs/).

Robot humanoid, semirip apa pun dengan manusia, adalah bukan manusia. *Cyborg* mestinya tetap manusia karena ia adalah manusia yang 'disempurnakan' dengan mengintegrasikan mesin dalam tubuhnya. Meski demikian, kita tidak tahu perkembangan teknologi di masa depan, siapa tahu tubuh biologi dan penghayatan manusiawinya sesungguhnya telah berhenti berfungsi, tetapi ia dapat tetap hidup ditunjang operasi mesin?

Bagaimana mengatur hubungan antara manusia dengan sosok-sosok baru ini? Robot humanoid adalah mesin dengan kecerdasan buatan yang terus menyempurnakan diri. Ia tidak memiliki tubuh biotik yang dapat merasakan luka, sakit, dan mengeluarkan darah. Ia juga tidak memiliki kesadaran psikis dan human yang dapat merasa sedih atau terluka. Ia tidak menyadari nilai-nilai, spiritualitas, dan keutamaan hidup. Hanya saja kecerdasan buatan yang ditanamkan dalam dirinya terus menyempurnakan diri sehingga dapat membaca pikiran dan emosi manusia yang berinteraksi dengannya.

Sementara itu, manusia adalah makhluk hidup nyata dengan tubuh biotiknya, serta dengan kesadaran psikis dan humannya. Meski manusia sangat pandai, berhasil menciptakan teknologi lanjut dan harus bekerja sama dengan teknologi lanjut, manusia masih merupakan makhluk alam, makhluk organik, bukan mesin. Manusia adalah kesadaran yang memiliki materi fisik dan psikis, yang dapat sakit fisik, berdarah, atau terluka. Yang dapat sungguh-sungguh merasa sedih, takut, atau marah seperti riil dirasakan, bukan hanya direpresentasikan di dunia maya.

Buku ini tidak bermaksud mendiskusikan secara mendalam dan kritis berbagai pandangan filosofis tentang hal yang sedang kita bahas. Meski demikian, secara sederhana saja, muncul pertanyaan di benak saya dan mungkin para pembaca: bagaimana bila kaum *cyborg* dan orang-orang yang mampu membuat dirinya menjadi *cyborg* – menjadi manusia yang memiliki kemampuan dan kapasitas luar biasa – menyingkirkan manusia-manusia biasa yang tidak mampu meningkatkan diri dengan mengintegrasikan tubuhnya dengan mesin?

Menurut Harari, manusia tidak puas dengan capaian diri sendiri, sehingga ingin melakukan *upgrade* atau terus meningkatkan diri. Karenanya, pengintegrasian manusia dengan mesin akan menjadi evolusi terbesar dalam biologi. Terkait ini, Harari mengingatkan bahwa masa depan manusia dan *cyborg* mungkin tak seindah yang dibayangkan, akan ada isu-isu kemanusiaan baru yang muncul dengan kehadiran *cyborg*.

Apakah Manusia Masih Manusiawi?

Para filsuf klasik seperti Aristoteles, Descartes, dan Francis Bacon dapat dikatakan menjadi tokoh yang ada di balik pandangan antroposentrisme. Yakni keyakinan bahwa manusia adalah pusat dunia, lebih penting daripada makhluk hidup yang

lain termasuk alam itu sendiri. Pandangan ini juga melihat manusia sebagai makhluk istimewa yang berbeda dari (makhluk) alam. Hidup manusia dilihat memiliki nilai intrinsik sementara entitas lain (seperti binatang, tumbuhan, sumber daya alam) adalah sumber daya yang nilainya tergantung dari seberapa besar dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup manusia.

Di masa kini, antroposentrisme memperoleh kritik keras karena dianggap menjadi penyebab dari krisis dan kerusakan ekologi. Pandangan yang melihat manusia superior dan dapat memanfaatkan alam untuk kepentingannya menjadi justifikasi eksploitasi alam tanpa mempertimbangkan bahwa alam juga memiliki hak hidupnya. Orang baru belakangan menyadari bahwa eksploitasi alam besar-besaran tidak hanya merusak alam tetapi juga membawa dampak balik negatif bagi kehidupan manusia dan makhluk hidup lain. Pembelajaran yang diperoleh adalah: kita tidak dapat hanya bersibuk diri pada kepentingan manusia, melainkan harus hidup selaras dengan kepentingan alam juga.

Lebih lanjut, kritik pada antroposentrisme membawa pada kesadaran baru, bahwa pandangan yang meyakini superioritas manusia dengan penalarannya tidak mencukupi. Untuk menyelesaikan persoalan hidup, humanisme, yang mendikotomikan manusia dengan binatang dan makhluk hidup lain, tidak mencukupi dan dapat merusak ekosistem. Diskusi filosofisnya sangat rumit dan saya tidak bermaksud membuat buku ini menjadi tulisan yang rumit dan membingungkan pembaca. Pembaca yang berminat dapat mempelajari, antara lain, buku yang ditulis oleh Cary Wolfe, *What is Posthumanism?* (2010).

Dengan cara berbeda, hadirnya teknologi lanjut, antara lain dengan kecerdasan buatan yang terus menyempurnakan dirinya juga memperkuat kritik pada antroposentrisme dan humanisme. Maka menguatlah pandangan post-humanisme, yang me-

nantang dan mempertanyakan apakah benar manusia superior dan sungguh terpisah dari makhluk hidup lain dan dari teknologi. Post-humanisme mengambil posisi bahwa manusia, non manusia, dan teknologi sebenarnya saling terkoneksi dalam kaitan yang kompleks. Post-humanisme mengusulkan cara pandang yang lebih holistik dan lebih ramah lingkungan dalam memahami dunia.

Merenungi diskusi yang ada, dalam keterbatasan bacaan yang ada, saya sementara menyimpulkan bahwa sisi psikologi dan eksistensi manusia belum masuk secara memadai dalam perdebatan. Sebagai orang yang menekuni psikologi, serta mengamati dan menjalani kehidupan riil bersama orang-orang lain, saya menyadari bahwa penderitaan fisik dan psikis manusia dapat demikian nyata. Dan post-humanisme tidak membahasnya. Kita dapat melihat penderitaan itu tanpa menghubungkannya dengan teknologi, tetapi sering, penderitaan itu terkait dengan teknologi. Saya juga melihat kecondongan bahwa teknologi yang diciptakan untuk memudahkan kehidupan manusia, dalam kenyataannya dapat membawa dampak negatif atau meminggirkan manusia.

Jadi harus bagaimana? Dengan memahami pembelajaran dari kritik terhadap antroposentrisme, satu hal penting untuk mencegah penderitaan itu adalah dengan tetap menempatkan kita, manusia nyata, dalam pusat perhatian, sekaligus tanpa menganggap bahwa manusia superior dan tanpa bersikap egosentris. Tentang ini, mau tidak mau kita perlu menyinggung konsepsi dari filsuf Anton Bakker (1995) mengenai manusia.

Bakker mengatakan bahwa dari antara semua makhluk hidup, manusia memiliki keunggulan dari makhluk-makhluk lain. Di antara substansi apa pun di dunia, hanya manusia yang memiliki empat taraf yakni taraf fisiokimiawi, biotik, psikis, dan human. Manusia adalah keberadaan yang paling padat otonominya, dan

paling intens relasinya. Manusia memiliki kesadaran paling canggih sampai menjadi sadar akan diri sendiri, bahkan memiliki cita-cita, aspirasi dan nilai. Taraf yang lebih rendah mendasari dan mutlak diperlukan bagi yang lebih tinggi.

Misalnya, untuk dapat menjalani kehidupan psikis, dalam intensitas tertentu kita perlu menjalankan dulu kehidupan bio-logis. Misalnya, menghirup udara segar, makan serta minum. Mungkin semua pernah merasakan kesulitan berpikir jernih ketika kita tidak memperoleh asupan makan, minum, dan udara segar. Pada akhirnya, bukan saja tidak dapat berpikir, kita juga akan lemas dan mati setelah berhari-hari mengalaminya.

Catatan penting dari Bakker adalah, meski yang lebih rendah mengarahkan dan memberi batas bagi yang lebih tinggi, taraf yang lebih tinggi tidak sepenuhnya ditentukan oleh kenyataan tingkatan hidup yang lebih rendah. Taraf human memiliki fleksibilitas dan kebebasan. Misalnya, ketika kita sakit, kelaparan, sedang marah atau mengalami disabilitas, bukan berarti kita tidak dapat bertindak rasional. Atau bukan berarti kita jadi tidak peduli pada kesejahteraan orang lain.

Di lain pihak, pembelajaran yang saya peroleh dari pengamat-an, membaca, dan melakukan penelitian, serta mengalami sendiri hidup di era teknologi lanjut, juga menghadirkan kekhawatiran. Bila tidak berhati-hati, penggunaan teknologi juga dapat menarik manusia ke taraf lebih rendah, bukan untuk menjadi lebih manusiawi, melainkan menjadi kurang manusiawi. Penjelasannya sangat multi dan interdisipliner, melibatkan persoalan neurologis, psikologis, sosial-ekonomi, dan budaya terkait respons manusia atas kehadiran teknologi.

Penjelasan yang lebih sosial secara tidak langsung telah cukup banyak kita bahas di bagian-bagian sebelumnya. Dari sisi neuropsikologis, cukup banyak laporan penelitian yang dapat

mengindikasikan hal ini. Saya hanya akan membagikan beberapa saja sebagai ilustrasi. Ada laporan penelitian dari Sugaya dkk (2019) tentang studi pencitraan otak pada anak yang mengalami gangguan bermain gim internet. Temuannya menunjukkan adanya gangguan kontrol kognitif yang mengindikasikan fungsi abnormal pada korteks prefrontal dan striatum. Kesimpulan-nya: penggunaan gim daring terus-menerus dan berlebihan se-jak masa kanak dapat memperburuk fungsi otak yang abnormal.

Sementara itu, Miedl dkk (2015) meneliti ikhwal basis saraf dari perilaku impulsif penjudi, baik secara *offline* lewat mesin judi, ataupun secara *online*. Partisipan penelitiannya adalah ke-lompok individu yang masih mampu mengendalikan perilaku berjudinya, serta kelompok individu yang digolongkan telah berjudi secara problamatik. Miedl dkk melaporkan adanya per-bedaan. Dengan makin meluasnya permainan judi *online*, studi ini mengingatkan kita untuk berhati-hati. Perjudian patologis mengindikasikan terjadinya perubahan aktivitas otak terkait dengan ketidakmampuan mengendalikan perilaku berjudi.

Saya juga menemukan *Handbook of Children and Screens. Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence* yang disunting oleh Dimitri Christakis dan Lauren Hale (2025). Buku tersebut berisi laporan penelitian-penelitian terkini para ahli di bidang perkembangan otak, kognisi, fisik, mental, dan psikososial anak yang dilakukan dalam konteks kehidupan yang dimediasi internet. Tulisan-tulisannya menjelaskan kaitan antara media digital dengan kognisi dan perkembangan otak pada anak dan remaja. Juga implikasinya pada memori jangka pendek, memori jangka panjang, atensi, bahasa, kreativitas, bermain, dan banyak lagi lainnya. Pembaca yang tertarik dapat mendalami sendiri buku tersebut, yang aksesnya terbuka dan dapat diperoleh di internet.

Singkat kata, dengan semua kehebatan teknologi lanjut yang

bahkan dapat membuat manusia menunda kematiannya, ada kekhawatiran-kekhawatiran dan pertanyaan-pertanyaan. Utamanya: apakah teknologi lanjut akan membuat umat manusia menjadi lebih manusiawi, ataukah justru membawa manusia condong menjadi kurang manusiawi? Sejauh mana berbagai kritik dan diskusi, misalnya lewat post-humanisme, mampu mengintegrasikan realitas riil manusia di era teknologi lanjut ini dan mengingatkan kita untuk terus mempertahankan nilai-nilai hidup yang menjadikan kita tetap manusiawi?

Manusia bukan mesin. Manusia adalah makhluk berkesadaran dengan peralatan yang memampukannya hidup dengan nilai-nilai untuk mencari kebaikan. Dan, kebaikan itu dicari, diupayakan, dan ditemukan dalam pergaulannya dengan manusia-manusia lain, dengan makhluk hidup lain, dan dengan alam.

Tanggung Jawab, Agensi, dan Nilai

Manusia bukan mesin. Manusia adalah makhluk berkesadaran dengan peralatan yang memampukannya hidup dengan nilai-nilai untuk mencari kebaikan. Dan, kebaikan itu dicari, diupayakan, dan ditemukan dalam pergaulannya dengan manusia-manusia lain, dengan makhluk hidup lain, dan dengan alam. Kemampuan untuk menghadirkan kebaikan selalu menghadapi tantangannya sendiri di setiap zaman. Tak dapat dimungkiri, dengan hadirnya internet dan teknologi lanjut, kita menghadapi tantangan lebih besar untuk tetap dapat mempertahankan dan menguatkan kebaikan itu.

Bagaimana memastikan diri untuk dapat menemukan

kebaikan bersama bagi seluruh umat manusia? Ada Martin Seligman (2002, 2011) dengan konsepnya *authentic happiness* atau "kebahagiaan autentik", yang menurutnya memiliki tiga elemen penting. Tiga elemen itu adalah emosi positif, keterlibatan aktif (*engagement*), dan makna atau kebermaknaan.

Menurut Seligman, emosi positif merupakan indikator utama dari perkembangan dan pertumbuhan manusia. Emosi positif dapat secara khusus dikembangkan atau dipelajari untuk meningkatkan kesejahteraan kita. Keterlibatan aktif ditandai dengan kemampuan kita untuk sungguh terserap pada apa yang sedang kita lakukan, dan kesediaan kita untuk menggunakan kekuatan-kekuatan kita menghadapi tantangan dalam menekuni yang kita lakukan. Sementara itu, elemen 'makna' dari kebahagiaan autentik mengacu pada makna diri yang dicapai ketika kita menyumbangkan aktivitas kita pada sesuatu yang melampaui, atau lebih besar, daripada diri kita sendiri. Tujuan yang lebih besar daripada diri sendiri menghadirkan perasaan bertujuan dan perasaan diri bermakna.

Seligman mengembangkan konsepnya lebih lanjut dalam PERMA (2011), yang merupakan singkatan dari *positive emotion* (sudah dijelaskan di atas), *engagement* (sudah dijelaskan di atas), *relationships* (terkoneksi secara autentik dengan orang-orang lain), *meaning* (telah dijelaskan), dan *accomplishment* (perasaan berhasil dan mencapai sesuatu).

Mengingat kebahagiaan autentik menyangkut bagaimana kita dapat memaknai hidup melampaui kepentingan diri sendiri, membahas tanggung jawab sosial menjadi relevan. Di masa sekarang, menjadi lebih penting lagi daripada di masa sebelumnya, untuk kita tidak hanya berpikir mengenai kepentingan kita sendiri, melainkan juga sadar mengenai kepentingan orang banyak dan keberlangsungan kehidupan bersama di dunia.

Persoalannya, untuk dapat mengambil tanggung jawab, manusia sebagai agen moral perlu memenuhi kondisi (a) memiliki kesadaran dan pengetahuan mengenai persoalan yang dihadapi; (b) memiliki kebebasan dan dapat mengambil keputusan secara bebas saat menghadapi tantangan; serta (c) memiliki intensi untuk melakukannya (Politi, 2024). Dalam istilah berbeda, mungkin dapat kita simpulkan bahwa sebagai manusia kita perlu memiliki agensi, atau kemampuan bertindak secara otonom dan bertanggung jawab.

Tanggung jawab manusia atau tanggung jawab *autonomous cars*?

Maka, satu isu penting adalah soal agensi manusia. Teknologi dimaksudkan untuk membantu atau mempermudah kehidupan manusia. Caranya adalah dengan menciptakan mesin yang dapat menggantikan tugas atau kegiatan fisik maupun otak yang sebelumnya dikerjakan oleh manusia. Meski demikian, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kemudahan tersebut dapat menyebabkan manusia malas mengerjakan tugas-tugas yang dapat dikerjakan oleh mesin. Contoh sederhana saja, setelah adanya kalkulator, agar

cepat dan tidak perlu harus berpikir, banyak dari kita menggunakan kalkulator meski hanya untuk tugas hitungan sederhana. Bayangkan demikian banyaknya tugas fisik dan berpikir yang dapat diambil alih oleh komputer, internet, dan teknologi sangat lanjut.

Lebih lanjut, semua hal di atas tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai penting yang kita gunakan untuk memandu hidup kita. Satu orang dan yang lain mungkin memiliki sekumpulan nilai berbeda. Misalnya, ada yang sangat mengutamakan kesejahteraan, ada yang menjunjung tinggi keadilan, ada pula yang menganggap religiositas dan kedekatan dengan Pencipta sebagai hal paling utama. Ada yang menganggap kebajikan sebagai hal terpenting, ada pula yang mengutamakan keberhasilan dan capaian diri.

Nilai pribadi kita memiliki hubungan dengan perilaku. Misalnya, bila saya mengutamakan keberhasilan dan capaian diri, saya akan berperilaku kompetitif untuk dapat meraih keberhasilan itu. Di lain pihak, ketika kita mengutamakan kedamaian dan hubungan baik dengan orang lain, kita akan berperilaku berbeda. Nilai-nilai pribadi adalah bagian kunci dari siapa kita dan apa yang kita lakukan. Nilai memengaruhi hubungan sosial kita, aktivitas keseharian kita, juga perilaku atau cara yang kita pilih untuk mencapai tujuan.

Sebenarnya semua nilai diperlukan dalam kehidupan, dan memiliki kebaikannya. Misalnya, nilai kesuksesan penting agar orang dapat menampilkan kinerjanya yang terbaik. Memprioritaskan kesejahteraan juga perlu mengingat kesejahteraan memungkinkan kita hidup nyaman dan tercukupi. Sementara itu, kepedulian sosial tentu penting karena hanya melalui kepedulian sosiallah kita diingatkan mengenai kepentingan hidup dan kesejahteraan orang lain.

Yang menjadi persoalan, ada nilai-nilai penting yang di

masa sebelumnya lebih mudah diajarkan dan kini tampaknya jadi tidak dianggap penting lagi karena tergerus oleh tantangan hidup di era teknologi lanjut. Sementara itu, tantangan hidup di masa kini menguatkan perilaku-perilaku baru, seperti memfokus pada yang superfisial dan material, berkompetisi untuk capaian material tersebut, hingga melakukan berbagai cara untuk tampil keren atau menjadi pemenang, bila perlu dengan berperilaku tidak jujur atau merugikan orang lain. Disadari atau tidak, perilaku tersebut juga akan menguatkan nilai-nilai yang mengutamakan kompetisi, kesuksesan, dan uang, tanpa diimbangi dengan autentisitas, kejujuran, dan kepedulian sosial.

Pertanyaan Penutup Bab

- Dalam alam yang sangat kompetitif di masa kini, hal-hal apakah yang dikejar oleh banyak orang? Mengapa? Menurut Anda, nilai-nilai penting apakah yang tergerus oleh praktik dan tantangan hidup di era teknologi lanjut ini sehingga kurang dianggap penting lagi dan mungkin telah dilupakan oleh sebagian orang?
- Mana dari nilai-nilai berikut yang Anda anggap penting? Urutkanlah dari yang menurut Anda paling penting hingga yang paling kurang penting, dan jelaskanlah jawaban Anda. (a) Kemakmuran; (b) Efisiensi; (c) Kepedulian sosial; (d) Kekuasaan; (e) Capaian materi; (f) Kesehatan; (g) Penampilan; (h) Kehidupan spiritual. Ada lagikah yang penting bagi Anda dan belum dituliskan?
- Bukalah tautan berikut yang membagikan beberapa contoh manusia 'cyborg': https://medicalfuturist.com/the-worlds-most-famous-real-life-cyborgs/ Apa yang terpikir di benak Anda? Menurut Anda, kapan kita sebagai manusia dapat dan baik untuk mengintegrasikan mesin ke dalam tubuh kita, dan kapan hal itu sebaiknya tidak dilakukan? Jelaskan.

ꝏꝏꝏ

Hidup Berkesadaran dan Welas Diri

Pertanyaan Pembuka Bab

- Sejauh mana Anda merasa memiliki kemampuan untuk memberikan perhatian penuh dan berkonsentrasi pada apa yang sedang Anda tekuni? Hal-hal apakah yang dapat mengganggu konsentrasi Anda?
- Bila menghadapi masalah atau tantangan, apa yang umumnya terjadi pada Anda, apakah Anda cukup tenang dan dapat mengelola emosi Anda, atau menjadi cukup kacau dan memikirkan hal-hal terburuk?
- Bagaimanakah Anda menjalani keseharian hidup Anda? Kapan Anda bangun, apa saja aktivitas Anda, dan berapa lamakah Anda dapat tidur nyenyak? Bagaimanakah teknologi lanjut dan internet berperan dalam keseharian kehidupan Anda?
- Amatilah orang-orang di sekitar Anda: mungkin anak, kakak, suami/istri, tetangga, atau teman dekat. Apa saja aktivitas mereka? Berapa lama mereka beraktivitas produktif setiap harinya? Apakah mereka sibuk dan bergegas, ataukah memiliki banyak waktu luang? Bagaimanakah teknologi lanjut dan

internet berperan dalam kehidupan orang-orang di sekitar Anda?

Kita telah membahas dalam bab-bab sebelumnya mengenai hiruk pikuk dan ketegangan dalam hidup yang sibuk dan kompetitif di era teknologi lanjut. Kita juga telah membahas tentang cukup banyaknya orang muda yang tertekan dan mengalami kecemasan akibat tuntutan pendidikan, pekerjaan ataupun masalah dalam kehidupan sosial. Sementara itu, dalam keramaian yang ada, ada pula yang mungkin justru mengalami kesepian karena kesulitan bertatap muka dan menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Dengan berbagai hal di atas, tampaknya menjadi relevan untuk membahas *mindfulness* dan *self-compassion*. Dua istilah ini amat populer di lingkungan psikologi bahkan di kalangan awam saat ini. Bila harus diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, *mindfulness* mungkin dapat kita terjemahkan menjadi 'sikap berkesadaran', 'perhatian penuh', atau 'eling'. Sementara itu *self-compassion* tampaknya dapat diterjemahkan sebagai kasih sayang pada diri, atau 'welas diri'.

Tokoh sangat penting di balik welas diri adalah Kristin Neff, yang menjadi pionir penelitian dan intervensi welas diri. Untuk memfasilitasi sebanyak mungkin orang untuk dapat menolong dirinya menggunakan pendekatan welas diri, Kristin Neff dan Christopher Germer bekerja sama menulis buku *The Mindful Self-Compassion Workbook* (2018). Beberapa latihan yang disampaikan dalam bab ini mengambil referensi dari buku tulisan mereka.

Hidup Berkesadaran

Sikap sadar menunjuk pada hal yang sesungguhnya sangat

sederhana, yakni ketika kita menyadari dan menghidupi waktu demi waktu, atau saat demi saat pengalaman kita secara jelas dan seimbang. Maksudnya, kita menyadari yang terjadi, dan menerima realitas pengalaman tersebut. Kita membiarkan pikiran, emosi, dan sensasi terkait pengalaman tersebut masuk dalam kesadaran, kita tidak menolak atau menghindarinya.

Hidup berkesadaran

Yang sangat sederhana itu ternyata tidak sedemikian mudah dipraktikkan. Mungkin kita pernah mengalami, ketika harus berkonsentrasi kerja, tetapi malahan melamun atau memikirkan hal lain. Kadang, pikiran itu terpaku pada pengalaman masa lalu yang belum sepenuhnya dapat kita selesaikan. Kadang, pikiran juga terpaku pada kecemasan masa kini atau masa depan, tentang apakah kita akan dapat menghadapi tantangan yang ada di depan mata, dan apakah

kita dapat menjalani masa depan. Ketika menghadapi masalah, tidak jarang kita juga terjerembap untuk terus berpikir mengenai masalah itu, sehingga sulit berkonsentrasi untuk membereskan tugas atau tanggung jawab kita. Ternyata memberikan perhatian penuh harus dilatihkan, karena bagi sebagian orang, hal tersebut tidak sesederhana seperti dikatakan.

Tampaknya mudah untuk bersikap sadar terhadap suatu momen tertentu, tetapi tidak semudah itu untuk terus mempertahankan sikap sadar dan eling sebagai keadaan berpikir sepanjang waktu. Sikap berkesadaran yang penuh perhatian akan lebih sulit kita pertahankan ketika kita sedang menghadapi situasi sulit atau menantang. Bayangkan, misalnya, ketika tenggat waktu untuk menyelesaikan tugas tinggal beberapa hari, padahal pekerjaan yang harus dilakukan masih sangat banyak. Atau kita baru mengalami pemutusan hubungan kerja. Atau, ketika kita merasa bahwa rekan-rekan kerja yang lain lebih pandai, lebih kreatif dan bekerja jauh lebih cepat daripada kita.

Contoh melatihkan sikap sadar atau perhatian penuh

Kita dapat melatihkan sikap sadar dengan cara-cara sederhana. Misalnya, mengamati di mana kita sedang berada saat ini. Di manakah itu? Di tempat kerja? Di tempat umum? Di dalam kamar pribadi? Apa yang teramati dan terasakan oleh indra-indra yang ada? Apa yang teramati secara visual? Bagaimana bentuk ruangannya, warna temboknya, letak pintu, meja dan kursi? Siapa lagi ada di sana, ada di sebelah mana? Apa yang ditangkap oleh telinga? Apakah hening, detik jam dinding, suara AC yang hidup, atau suara percakapan orang-orang lain? Bau apa yang tercium? Apa yang dirasakan oleh kulit kita? Apakah udara dingin dari AC, udara yang terasa panas atau lainnya? Demikian seterusnya.

Ketika mengalami masalah atau menghadapi tantangan, sering kita mengambil kesimpulan bahwa persoalannya sangat buruk dan kemudian menyalahkan diri. Yang ada di pikiran kita mungkin: "Ini bencana,", "Buruk sekali,", "Kinerjaku jauh lebih buruk dibanding teman-temanku." Yang ada dalam pikiran kita sesungguhnya bukan realitas itu sendiri, melainkan pikiran kita mengenai realitas itu.

Di lain pihak, karena kecemasan yang tinggi, kita mungkin juga menolak kenyataan yang ada dengan melakukan pengingkaran. Misalnya, "Ah ini cuma *prank*. Masa iya mereka tega memecat saya," atau "Pasti saya lulus. Tidak usah dicemaskan." Kita menyangka bila tidak memikirkannya, masalah tersebut akan pergi, padahal tidak demikian. Riset menunjukkan bahwa bila kita mencoba menekan pikiran atau perasaan yang tidak diinginkan, perasaan atau pikiran itu malah bisa menjadi makin kuat. Atau, karena menghindar untuk memikirkannya, kita jadi tidak dapat memahami dengan jelas apa yang terjadi.

...Over-identifikasi dengan perasaan dan pikiran negatif perlu dihindari karena hal tersebut dapat memunculkan reaksi-reaksi yang merugikan.

Perhatian penuh akan membantu kita melawan kecenderungan menghindar dari emosi dan pikiran yang menyakitkan, memungkinkan kita menghadapi kenyataan meskipun tidak menyenangkan. Di saat sama, sikap berkesadaran juga mencegah kita agar tidak terlalu terserap atau mengidentifikasi berlebihan (over-identifikasi) pikiran dan perasaan negatif yang ada, seolah yang kita alami adalah bencana yang paling

buruk yang tidak dapat diatasi.

Bersikap sadar bukan hanya memberikan perhatian pada apa yang terjadi pada saat ini, melainkan juga menerima yang terjadi tanpa bersibuk diri melakukan penilaian baik atau buruk. Meski kita tidak menyukai yang terjadi, kita mengakui itu terjadi dan menerimanya. Suatu respons yang bersifat menilai misalnya adalah, "Aduh macet lagi, brengsek banget. Masa setiap saat seperti ini. Pasti yang sudah saya rencanakan tidak bisa dibereskan tepat waktu. Dinilai jelek lagi deh kinerja saya oleh bos." Respons demikian tidak menghilangkan pengalaman negatif itu tetapi malahan dapat membuatnya terasa lebih negatif lagi. Berbeda bila kita menerima dalam kesadaran tanpa melakukan penilaian negatif, "Aduh macet lagi ini. Jumat sore. Mobil-mobil tidak bergerak. Mau diapakan lagi ini, ya sudah diterima saja."

Welas Diri

Sebelum membahas welas diri, kita perlu bertanya, mengapa sikap bersadaran menjadi hal esensial dari welas diri? Seperti telah disampaikan, ketika menghadapi masalah atau tantangan, tidak jarang kita menghayati yang terjadi sebagai pengalaman amat buruk yang demikian menghancurkan. Kita juga bersikap sangat keras atau terlalu menyalahkan diri. Kadang, yang sebaliknya juga dapat terjadi. Untuk menghindari perasaan tidak nyaman, kita berusaha tidak memikirkan yang terjadi, tetapi berupaya langsung menyelesaikannya, tanpa sungguh menyadari esensi persoalannya.

Bergegas ingin segera menyelesaikan padahal tidak paham inti persoalannya tentu bukan suatu langkah yang tepat. Untuk dapat menyelesaikan persoalan dengan tepat, kesadaran penuh diperlukan agar kita dapat mengambil pendekatan yang seimbang dalam merespons emosi-emosi negatif yang

muncul. Emosi-emosi negatif itu tidak perlu ditekan, ditolak atau diingkari. Di sisi lain, emosi negatif sebaiknya juga tidak dihayati secara berlebihan. Pikiran atau perasaan negatif perlu kita amati dengan keterbukaan. Over-identifikasi dengan perasaan dan pikiran negatif perlu dihindari karena hal tersebut dapat memunculkan reaksi-reaksi yang merugikan. Misalnya, jadi terus menerus memikirkan pengalaman atau peristiwa negatif yang terjadi, atau yang sering disebut sebagai ruminasi. Bila terus memikirkan hal buruk, kita akan sulit memberikan perhatian pada hal-hal lain. Misalnya jadi sulit berkonsentrasi menyelesaikan tugas, atau tidak dapat melihat peluang atau sisi positif yang masih kita miliki.

Welas diri

Selain kesadaran penuh, komponen penting lain dari welas diri adalah kesadaran mengenai karakteristik kemanusiaan kita secara umum (*common humanity*). Ketika dalam penderitaan, kita sering merasa sendiri atau terisolasi. Kita menyangka

orang lain tidak mengalaminya, dan hanya kita sendiri yang merasakan apa yang terjadi. Dalam kenyataannya, penderitaan dan kegagalan itu adalah bagian dari kemanusiaan kita. Pengalaman gagal dan menderita itu bukan hanya diri kita yang mengalaminya, melainkan merupakan pengalaman bersama. Kemanusiaan bersama mengingatkan kita bahwa orang-orang lain juga mengalami kesulitan dan perjuangan seperti kita. Kita tidak sendiri, ada interkoneksi di antara kita sesama manusia. Karenanya kita tidak perlu menutup diri, merasa sendirian atau mengasingkan diri dari hubungan dengan orang lain.

Dengan dua kesadaran di atas, menjadi lebih mudah untuk menghadirkan kebaikan pada diri sendiri (*self-kindness*). Berkebalikan dengan kecenderungan untuk banyak mengkritik dan menyalahkan diri, welas diri menghadirkan kasih sayang pada diri sendiri. Seperti apakah welas diri itu? Kita dapat mengingat bagaimana kita memperlakukan sahabat yang kita sayangi saat ia menghadapi masalah berat. Kita tidak menyalah-nyalahkan, menyesali atau mengkritiknya. Kita menunjukkan kepedulian dan pemahaman, dan mencoba memberikan dukungan. Bila kita dapat menunjukkan kasih sayang pada sahabat kita, kita juga dapat menunjukkan kasih sayang pada diri sendiri. Welas diri dapat kita latih dengan memperlakukan diri sendiri seperti kita memperlakukan teman baik kita yang sedang mengalami masalah berat.

Salah satu langkah kecil untuk memberikan welas diri adalah menyentuh diri sendiri demi menghadirkan perasaan kasih sayang dan ketenangan. Untuk yang tidak terbiasa, hal ini mungkin dirasa berlebihan dan membuat tidak nyaman. Perlu diperhatikan bahwa sikap tubuh atau suatu bentuk sentuhan yang sama dapat menghadirkan respons emosional berbeda bagi orang yang berbeda. Beberapa sentuhan welas

diri antara lain adalah menaruh satu atau dua tangan di atas dada, meletakkan tangan di dada, dan di perut, atau menyilangkan tangan untuk merangkul bagian atas tubuh. Kita dapat mencobanya terlebih dahulu, untuk mengetahui sejauh mana pendekatan ini dapat membantu kita.

Apakah welas diri merupakan cara berpikir feminin yang kurang cocok bagi laki-laki? Neff dan Germer (2018) menggunakan ungkapan "*yin* dan *yang* dari welas diri" untuk menjelaskan bahwa welas diri tidak hanya berisikan kualitas yang secara tradisional dianggap feminin. Ada pula sisi maskulin dalam welas diri. Sisi *yin* yang lebih feminin dari welas diri memiliki karakteristik 'menemani' diri kita dengan cara penuh kasih sayang, membuat nyaman, menenangkan, dan memvalidasi. Sementara itu, sisi *yang* dari welas diri, yang bersifat lebih maskulin, memiliki karakteristik 'bertindak' – melindungi, menyediakan kebutuhan, dan memotivasi.

Apa beda sikap sadar dan welas diri?

- Sikap sadar memfokus pada penerimaan terhadap pengalaman. Welas diri memfokus pada kepedulian dari orang yang mengalami pada diri sendiri.
- Sikap sadar bertanya, "Apa yang sedang ku alami saat ini?" Welas diri bertanya, "Apa yang ku butuhkan saat ini?"
- Sikap sadar berkata, "Rasakanlah penderitaanmu dengan kesadaran yang luas." Welas diri berkata, "Bersikap baiklah pada diri sendiri ketika kamu menderita."

Bagaimana Menemukan Nilai-nilai Pribadi?

Ketika memiliki welas diri, kita akan bertanya "Apa yang sungguh kubutuhkan?" Tujuannya agar kita tidak salah mengambil pilihan tindakan sesuai dengan nilai pribadi dan tujuan hidup kita. Sayang bahwa dalam alam hidup yang ultra

modern, penuh keramaian, dan dibanjiri oleh informasi saat ini, kita mungkin kehilangan pemahaman, atau tidak sempat mengenal hal-hal yang kita anggap penting. Yang kita kenal adalah hal-hal yang dicekokkan oleh media sosial dan dikejar oleh banyak orang lain. Memiliki materi yang membanggakan, tampil keren di media sosial, menjadi mahasiswa yang lebih tinggi Indeks Prestasinya dibanding teman-teman yang lain, atau dapat membanggakan diri atas capaian kita dalam pekerjaan atau pendidikan.

Tampaknya telah menjadi fitrah kita untuk dapat tampil menarik secara fisik. Kita akan mencari sudut tertentu, atau berpose sedemikian rupa agar foto kita mengabadikan gambar yang terbaik dari diri kita. Meskipun demikian, dengan hadirnya media sosial, orang jadi mengagung-agungkan hal-hal yang bersifat fisik dan material. Hampir semua akan berusaha tampil sempurna dengan berbagai cara. Bila di wajah kita ada jerawat, atau lekuk wajah kita terlihat kurang sempurna, ada berbagai aplikasi untuk memfilter dan memperbaikinya agar gambar kita di layar gawai atau komputer terlihat sempurna.

...dengan hadirnya media sosial, orang jadi mengagung-agungkan hal-hal yang bersifat fisik dan material. Hampir semua akan berusaha tampil sempurna dengan berbagai cara.

Lebih baik lagi bila punya uang, kita dapat membeli kosmetik mahal, atau melakukan operasi plastik agar tidak cuma di media sosial terlihat sempurna, di dunia nyata pun demikian juga. Selain tampilan fisik, yang dipentingkan adalah capaian material yang dapat dipamerkan. Barang-barang ber-

merek dan mahal, makan atau berlibur di tempat bergengsi, serta ada di lingkaran orang-orang yang dianggap keren.

Di masa kini tampaknya cukup sulit untuk bicara mengenai otentisitas dan kedalaman. Yang dipentingkan adalah yang terlihat dari luar. Bila tampilan luar itu kurang sempurna, kita melakukan berbagai cara untuk memolesnya agar terlihat sempurna. Keterampilan untuk merias wajah sehingga jadi sepenuhnya berbeda dari aslinya menjadi suatu keterampilan yang membanggakan dan dipamerkan di media sosial. Misalnya, mengajarkan trik rias wajah untuk dapat tampil persis Angelina Jolie atau figur publik lain. Disadari atau tidak, perilaku menyembunyikan hal-hal kurang sempurna, menciptakan kesan sempurna, bahkan mengubah tampilan diri jadi sepenuhnya berbeda menjadi hal biasa.

Pada saat yang sama, untuk pendidikan, pekerjaan, dan kegiatan profesional, teknologi juga telah menghadirkan berbagai inovasi yang sangat memudahkan. Kita tidak perlu lagi membeli buku cetak ataupun mencetak hasil kerja kita, karena berkas dapat disimpan dalam bentuk salinan lunak seperti pdf. Segalanya jadi lebih murah, mudah, dan efisien. Meski demikian, tanpa disadari, ada implikasi sampingan mengingat berkas atau informasi apa pun dapat dengan mudah disalin. Ketika menulis makalah kita menyalin hasil karya orang lain dengan sedikit mengubah di sana-sini agar penyalinan tidak terdeteksi. Kita dengan mudah menaruh nama kita di atas tulisan yang kita salin dari hasil karya orang lain. Kecerdasan buatan juga telah hadir, dan dengan suka rela dapat membuatkan makalah, presentasi, bahkan gambar dan video yang kemudian kita akui sebagai karya kita.

Dengan semua hal di atas, perilaku yang mendukung nilai-nilai seperti kejujuran, otentisitas, atau kedalaman berpikir mudah terpinggirkan. Yang dicari adalah yang serba cepat,

murah, dan dapat menguntungkan diri sendiri. Kepedulian pada kepentingan orang lain mungkin juga tergeser karena tuntutan untuk serba cepat dan bersaing telah membuat kita sibuk mengatur langkah-langkah untuk memastikan posisi kita tetap aman. Kita tidak sempat memikirkan orang lain.

Nilai-nilai pribadi

Sementara itu, untuk dapat menemukan kebutuhan kita, kita perlu mengenal nilai-nilai hidup yang kita anggap penting. Kebutuhan kita dipengaruhi oleh nilai-nilai hidup kita. Sebaliknya, hal-hal yang kita sangka merupakan kebutuhan kita, tanpa kita sadari juga dapat mengikis nilai-nilai pribadi kita dan menghadirkan nilai-nilai baru. Misalnya, bila kita menilai penting kebebasan berkreasi, tampaknya dipromosikan untuk jabatan lebih tinggi bukan menjadi suatu kebutuhan terlalu penting. Bila kejujuran dan integritas diri menjadi hal sangat penting, kita mungkin tidak merasa perlu untuk

memberi barang bermerek berharga mahal karena hal tersebut sama sekali bukan prioritas. Sebaliknya, bila terus menerus harus berlomba dengan orang-orang lain untuk memperoleh proyek tertentu atau untuk naik ke posisi lebih tinggi, kita lupa mengenai kesehatan, relasi yang bermakna dengan orang lain, ataupun perlunya keseimbangan hidup.

Dengan pemahaman di atas, ketidakpuasan atau kekosong-an dalam hidup mungkin dipengaruhi juga oleh kenyataan bahwa kita sibuk melakukan berbagai hal yang sebenarnya tidak mencerminkan nilai-nilai yang kita anggap penting dalam hidup. Bagaimana menemukan nilai-nilai pribadi kita? Tampaknya dengan memberi kesempatan bagi diri untuk tidak tersedot oleh kesibukan dan kebisingan di sekitar kita. Kita memerlukan waktu pribadi agar dapat merenung dan berpikir dengan tenang, dan menemukan (kembali) diri dan nilai-nilai hidup kita.

Pertanyaan Akhir Bab

- Pikirkanlah persoalan atau tantangan yang sedang Anda hadapi saat ini. Mungkin Anda sedang dikejar tugas yang bertumpuk dan telah lewat *deadline*, atau berbeda pendapat dengan rekan kerja Anda. Cobalah untuk mempraktikkan welas diri dengan membuat surat bagi diri sendiri. Anda dapat memilih (a) membayangkan diri sedang menulis pada seorang teman yang Anda sayangi yang sedang mengalami tantangan seperti yang Anda alami; (b) menulis dengan membayangkan menjadi seorang teman imajiner yang bijak dan sedang menunjukkan kepeduliannya pada Anda; atau (c) menjadi diri Anda sendiri yang penuh kasih sayang dan menulis surat pada diri sendiri.
- Di dunia yang diperantarai oleh internet dan teknologi lanjut saat ini, nilai-nilai dan praktik hidup seperti apakah yang menurut Anda menjadi sangat penting agar manusia dapat bertahan atau memenangkan kompetisi? Sejauh mana nilai-nilai tersebut sama atau berbeda dengan nilai-nilai yang memungkinkan Anda untuk hidup bahagia?

- Bayangkan Anda sudah berada di usia lanjut, sedang duduk di taman yang indah dan merenungkan hidup Anda. Anda merasa puas dan bahagia, dan meski hidup tidak selalu mudah, Anda merasa telah mampu menjadi yang terbaik dari diri sendiri. Nilai-nilai hidup apakah yang penting bagi Anda sehingga membuat Anda merasa demikian?

ꝏꝏꝏ

Menemukan Hidup Seimbang

Pertanyaan Pembuka Bab

- Apa yang Anda tekuni untuk aktivitas produktif Anda? Bagaimanakah Anda menekuni aktivitas produktif tersebut, apakah secara langsung (luring), secara daring (*online*), atau campurannya? Yang mana yang lebih Anda sukai dan mengapa?
- Bagaimana cara Anda beristirahat, menghibur diri dan menjaga kesehatan mental? Bagaimana pula orang-orang di sekitar Anda melakukannya? Sejauh mana yang Anda lakukan efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis Anda?
- Bagaimana Anda mendefinisikan keseimbangan hidup? Hal apa saja yang menurut Anda perlu diperhatikan dalam meng-upayakan keseimbangan hidup?

Kita telah membahas di bab-bab sebelumnya, bahwa kita cukup sulit menemukan keseimbangan hidup di masa sekarang ini. Mereka yang harus beraktivitas dengan internet memerlukan waktu lama untuk bergelut dengan internet, sehingga waktu untuk menekuni kegiatan di luar jaringan menjadi terbatas. Banyak anak muda amat terpesona dengan dunia baru yang dibuka oleh internet dan teknologi lanjut, sehingga dapat terlarut bahkan menganggap yang ada di dunia maya merupakan hal yang lebih riil daripada yang ada di dunia nyata. Sementara itu, bagi orang yang produktif atau memiliki aktivitas kerja, pekerjaan umumnya menjadi hal yang paling menuntut perhatian. Hal-hal yang lain dicoba disesuaikan dengan tuntutan kerja.

Tantangan

Cukup banyak penelitian telah mengungkapkan tantangan yang dihadapi pekerja di dunia kerja. Dapat menjalani hidup yang seimbang tampaknya menjadi suatu kelangkaan di masa kini. Contohnya, kita temukan dari laporan Evans dan Young (2017), yang melakukan penelitian mengenai stres terkait pekerjaan di Selandia Baru, dan berhasil memperoleh data dari 1.051 responden. Stres utama adalah terlalu banyak pekerjaan yang harus ditangani dalam waktu yang terbatas, kerja-kerja administratif seperti harus membuat laporan, dan terganggu-nya ketenangan kehidupan pribadi dan keluarga oleh persoalan pekerjaan. Sebanyak 8% responden mengatakan tidak memiliki kesempatan untuk beristirahat, dan 12% responden menyatakan tidak memiliki keseimbangan kerja dan hidup.

Dengan sistem ekonomi seperti saat ini, kewirausahaan juga jadi lebih banyak dicoba sebagai alternatif kerja. Penelitian dari Ezzedeen dan Zikic (2015) menemukan bahwa

sebagian pelaku wirausaha mengatakan bahwa keseimbangan itu tidak ada karena tidak mungkin diupayakan. Bila ada kesempatan untuk memperoleh keuntungan, mereka akan memprioritaskan itu terlebih dahulu. Yang lain mengupayakan adanya keseimbangan, tetapi itu sulit dilakukan.

Tantangan untuk hidup seimbang

Intinya, persaingan di bidang ekonomi dan dunia kerja, disadari ataupun tidak, menyebabkan proporsi waktu yang kita gunakan untuk pekerjaan sering menjadi jauh lebih besar daripada untuk hal-hal lain. Kita menghayati tantangan baik dari luar maupun dari dalam diri untuk terus membuktikan bahwa kita mampu dan lebih baik daripada orang lain. Tuntutan untuk berkreasi dan berinovasi menjadi lebih besar,

dan terbawa oleh internet yang tidak pernah tidur, kita merasa perlu bekerja lebih cepat dan terus menerus.

Mekanisme *work from home* atau WFH, bekerja dari rumah, bila dapat dimanfaatkan dengan baik akan sangat membantu kita memperoleh keseimbangan. Walau demikian, mekanisme kerja ini tidak selalu berimplikasi positif. Terkadang WFH membuat kita sulit menetapkan batasan yang jelas tentang kapan dan di mana kita kerja. Jam kerja dapat menjadi lebih panjang, dan rumah yang sebelumnya menjadi tempat beristirahat juga menjadi ruang kerja. Bagi orang-orang tertentu, misalnya perempuan muda yang bekerja dan sekaligus menjalankan peran sebagai ibu, hal ini dapat menjadi tantangan tersendiri untuk dapat mencari *me time* dan memiliki kesempatan untuk sungguh beristirahat.

Telah dibahas pula di bab-bab sebelumnya, mengenai *gig economy* dengan kerja lepasan yang disediakannya. Kerja lepasan awalnya dilihat oleh anak muda sebagai alternatif dan peluang baik untuk dapat memperoleh penghasilan yang cukup sekaligus tetap memiliki kebebasan. Dalam kenyataannya, untuk memaksimalkan keuntungan dan meminimalkan kerugian. Kerja lepasan bukan lagi menjadi alternatif melainkan menjadi mekanisme yang dipilih oleh para penyedia lapangan kerja.

Maka angkatan kerja bersaing bukan lagi untuk memperoleh pekerjaan tetap, melainkan untuk memperoleh pekerjaan lepasan. Posisi tawar pencari kerja lemah, dan pendapatan yang diperoleh terbatas, tanpa jaminan keamanan. Disadari atau tidak, persaingan dan kebutuhan untuk terus bertahan memaksa banyak orang untuk terus bekerja, sehingga jam kerja menjadi lebih panjang daripada bila kita menekuni pekerjaan tetap. Maka dapat dipahami bila di masa kini cukup banyak orang mengeluh mengalami kesulitan tidur,

dengan kualitas kesehatan yang menurun.

Sebagai ilustrasi, penelitian dari Shevchuk dkk (2019) menemukan bahwa jadwal kerja tidak sesuai dengan standar umum pada pekerja profesional yang bekerja lepasan. Para pekerja ini bekerja berbasis internet, dan data yang diperoleh cukup besar, yakni dari 4.280 partisipan. Mereka sering harus bekerja malam, dan hal tersebut berdampak merugikan pada kesejahteraan psikologis serta menghadirkan kelelahan fisik maupun emosional. Terlebih bila pekerja masih harus menjalankan tanggung jawabnya dalam keluarga seperti mengurus pasangan atau anak. Para peneliti ini menyebut adanya paradoks otonomi, seolah pekerja memiliki fleksibilitas untuk menjadwalkan kegiatan kerjanya, tetapi sesungguhnya hal ini menurunkan kesejahteraannya.

Penelitian di atas tidak dilakukan di Indonesia. Tetapi pengamatan menunjukkan hal yang sama. Bagi para mahasiswa yang menyambi bekerja untuk memperoleh penghasilan atau pekerja profesional lepasan yang baru lulus dari perguruan tinggi, bekerja hingga larut malam itu merupakan pengalaman yang relatif umum. Para pengemudi jasa transportasi atau antaran daring misalnya, juga bekerja dengan jam kerja amat panjang. Mereka terpaksa melakukannya untuk dapat memperoleh uang yang cukup, sebagian untuk melunasi cicilan kendaraan, dan sebagian lain untuk menafkahi keluarga. Singkat kata, banyak dari kita menghadapi tantangan untuk dapat mengelola hidup secara seimbang karena tuntutan ekonomi.

Mengupayakan Keseimbangan

Bagaimanapun tantangan yang dihadapi, manusia perlu berupaya untuk menghadirkan keseimbangan dalam hidup. Seperti apakah kehidupan yang seimbang itu? Bagi satu orang

dan yang lain, mungkin ukuran dari hidup yang seimbang itu tidak sepenuhnya sama.

Meskipun demikian, secara umum tampaknya kita sepakat bahwa yang baik adalah bila kita dapat menyeimbangkan waktu beraktivitas produktif dan waktu beristirahat. Dengan nyaris semua aktivitas hidup diperantarai internet, kita juga perlu menyeimbangkan waktu yang dihabiskan untuk kehidupan nyata di luar jaringan dengan waktu yang dihabiskan di dunia maya. Sementara itu, dengan hidup yang sangat dimudahkan oleh internet dan teknologi tinggi, kita perlu mengingatkan diri untuk tidak diam (*mager*, malas gerak), melainkan menyediakan waktu beraktivitas fisik demi menjaga kebugaran.

...dengan hidup yang sangat dimudahkan oleh internet dan teknologi tinggi, kita perlu mengingatkan diri untuk tidak diam (*mager*, malas gerak), melainkan menyediakan waktu beraktivitas fisik demi menjaga kebugaran.

Mengingat manusia adalah makhluk sosial, siapa pun orangnya, apakah introver atau ekstrover, kita perlu menganggarkan waktu untuk dapat menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Yang introver mungkin perlu memiliki dan mempertahankan hubungan mendalam dengan orang-orang khusus, sementara yang ekstrover barangkali perlu menjalin pertemanan dan pertemuan dengan lebih banyak orang – termasuk orang-orang baru – untuk memperbarui energi.

Muncul pertanyaan: apakah hubungan sosial yang bermakna harus berlangsung di dunia nyata? Dapatkah kita

memiliki hubungan sosial yang mendalam dengan orang lain di dunia maya? Hal itu sempat diperdebatkan di kelas oleh mahasiswa dalam mata kuliah "Manusia dan Kehidupan di Era Digital". Ada mahasiswa yang menyatakan ketidak-setujuannya bahwa hubungan di dunia nyata itu lebih bernilai daripada hubungan di dunia maya. Menurutnya, ia memperoleh dukungan sosial justru dari teman-teman di dunia maya. Ia menyampaikan bahwa teman di dunia maya dapat memberikan dukungan konkret, misalnya, bila diperlukan, membelikannya obat ketika sakit, atau bahkan memesankan ambulans untuk membawanya ke rumah sakit. Mahasiswa lain menyampaikan bahwa mereka memerlukan teman di dunia maya, bila mereka tidak memiliki orang dekat dari dunia nyata. Bila ada orang-orang dekat di kehidupan nyata, mungkin kehadiran teman di dunia maya tidak sedemikian diperlukan.

Bila ada orang-orang dekat di kehidupan nyata, mungkin kehadiran teman di dunia maya tidak sedemikian diperlukan.

Hal di atas sebenarnya menjelaskan, bahwa manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan koneksi yang bermakna dengan orang lain. Bagaimanapun tetap diperlukan keseimbangan antara relasi sosial yang dibangun di dunia maya dengan di dunia nyata. Kita telah membahas di bagian lain, mengenai anonimitas yang menjadi salah satu ciri komunikasi di dunia maya. Lebih daripada itu, pihak lain dapat membangun identitas atau citra yang palsu, berisiko bahwa mereka yang memiliki kebutuhan besar untuk memperoleh penerimaan rentan mengalami penipuan. Karena, kita adalah

manusia riil, akan baik bila kita dapat memiliki hubungan yang riil dan autentik dengan sesama manusia di dunia nyata.

Teknologi telah menjauhkan kita dari alam, karena sekarang ini kita mungkin lebih banyak beraktivitas dengan mesin. Kita juga tidak perlu keluar dari tembok-tembok beton tempat tinggal kita untuk bekerja, membeli barang, bertemu orang lain, atau melakukan berbagai aktivitas lain. Penelitian menunjukkan bahwa anak dan remaja masa kini lebih banyak beraktivitas di dalam rumah dan mencari rekreasi lewat dunia maya dibandingkan dengan di masa-masa sebelumnya. Mereka tidak banyak lagi beraktivitas di luar rumah, bahkan di kalangan anak-anak yang tumbuh di daerah pertanian. Salah satu penelitian adalah yang dilakukan oleh Larson dkk (2018) di Amerika yang memperoleh data dari 543 anak dan remaja. Penelitiannya menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang digunakan untuk menatap layar komputer atau gawai, semakin sedikitlah anak beraktivitas di alam bebas.

Meski hidup kita diperantarai teknologi sangat canggih, manusia adalah tetap makhluk alam, sehingga keterhubungan dengan alam tetap diperlukan. Koneksi dengan alam dapat dibangun sesuai kebutuhan masing-masing. Ada yang cukup dengan mencari waktu keluar dari rumah, menghirup udara segar, menyentuh tanaman ataupun memelihara binatang. Ada pula yang mungkin perlu rutin melakukan aktivitas di alam seperti berkemah, berladang, atau naik gunung.

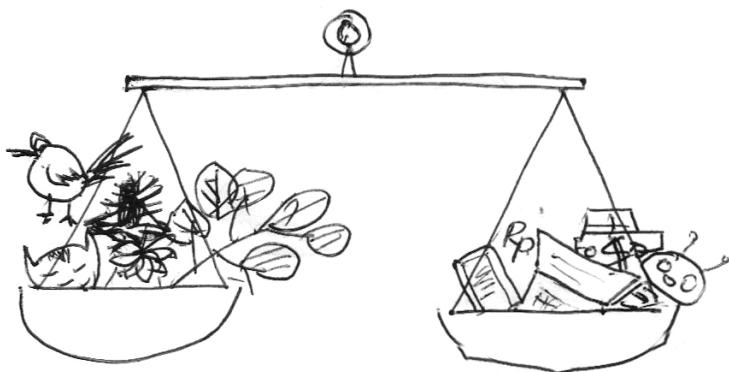
Selain hal-hal di atas, ada satu hal lagi yang juga penting tetapi kadang terlupakan, yakni menyediakan waktu untuk tetap terhubung dengan diri sendiri. Aktivitas yang bertumpuk dan serba cepat, kemacetan, hiruk pikuk kesibukan membereskan tugas, serta berbagai tuntutan hidup lain sering membuat kita tidak memiliki waktu bahkan untuk diri sendiri. *Me time* perlu secara khusus dihadirkan dengan cara yang ber-

beda-beda untuk tiap orang: beristirahat, menjalankan hobi, atau aktivitas yang disukai, berdoa dan bermeditasi, menyediakan waktu khusus untuk bertemu sahabat, dan lain sebagainya.

- Keseimbangan antara waktu beraktivitas produktif dan waktu beristirahat.
- Keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk kehidupan nyata di luar jaringan dengan waktu yang dihabiskan di dunia maya.
- Tersedianya waktu untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna dengan orang lain.
- Ketersediaan waktu untuk tetap dapat terkoneksi dengan alam.
- Ketersediaan waktu untuk beraktivitas fisik demi menjaga kesehatan.
- Tersedianya waktu yang memungkinkan kita terhubung dengan diri sendiri.

Beradaptasi dan Menemukan Keseimbangan Baru dalam Hidup yang Diperantarai Internet

Kita telah banyak membahas penggunaan internet dan teknologi lanjut beserta implikasi samping yang memerlukan perhatian. Di tengah begitu banyaknya manfaat dari teknologi lanjut, kita diingatkan mengenai kemungkinan efek negatifnya. Yang kita bahas dalam buku ini adalah implikasi dari sisi psikologi dan kesehatan mental. Di sisi lain, sejalan dengan waktu, manusia terus berupaya menyesuaikan diri dengan perubahan yang dibawa oleh teknologi lanjut.

Kita ingat di awal pandemi Covid-19, banyak dari kita merasa sangat tertekan karena tidak dapat bertemu dengan orang lain, dan harus menyelesaikan tugas lewat pertemuan-pertemuan melalui *zoom* atau *google meet* yang membuat sakit

kepala dan mata berkunang-kunang. Meski demikian sejalan dengan waktu, manusia dapat beradaptasi. Kita mendapati bahwa bekerja dari rumah dapat menghemat biaya transpor dan makan siang, dan memungkinkan kita membereskan tugas lain bila dapat membagi waktu dengan baik. Perusahaan juga menyadari keuntungan dari WFH, misalnya bahwa mereka tidak memerlukan ruang besar untuk menampung para pekerja dan menjalankan rapat.

Sejalan dengan waktu, manusia juga menyadari dan menemukan cara untuk meminimalkan berbagai efek samping dari penggunaan teknologi. Misalnya, kita menyadari bahwa waktu layar (*screen time*) dan waktu berselancar di internet perlu dibatasi agar tidak menimbulkan kelelahan otak. Atau pendidikan yang sepenuhnya daring itu tidak disarankan karena siswa perlu tetap memperoleh kesempatan untuk berinteraksi tatap muka.

Berbagai penelitian dilakukan dan temuannya memungkinkan pengembangan teknologi yang lebih berpusat pada manusia. Misalnya, teknologi dapat sangat membantu peningkatan kualitas kesehatan fisik, dan menyediakan konseling daring akan bermanfaat bagi pihak-pihak tertentu. Di bidang psikologi temuan penelitian membantu pengembangan program-program prevensi dan intervensi yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan. Sementara itu, bahkan kecerdasan buatan yang dikhawatirkan merusak agensi manusia dan kesadaran mengenai pentingnya etika ditemukan dapat memenuhi kebutuhan emosional kelompok-kelompok berkebutuhan khusus.

Singkat kata, persoalannya tidak sederhana melainkan sangat kompleks. Dunia telah berjalan sedemikian rupa sehingga kita tidak dapat menolak kehadiran teknologi lanjut. Yang dapat kita lakukan adalah mempelajari kemungkinan-kemungkinan negatif yang ditimbulkannya agar dapat

diantisipasi dan dicegah, sekaligus memastikan implikasi positif dari kehadirannya. Dengan internet telah berperan memperantarai nyaris semua kegiatan manusia, pada akhirnya kita juga menyadari bahwa internet perlu dapat diakses dan memberikan manfaat bagi semua orang.

Keseimbangan dan adaptasi baru

Tidak lagi cukup untuk hanya membahas dampak negatif dari internet dan teknologi tinggi. Karena perlu memastikan kebermanfaatan teknologi bagi orang banyak, menjadi penting juga untuk membahas persoalan atau tantangan dari kelompok-kelompok yang tidak memiliki akses pada internet. Beberapa temuan penelitian menjelaskan hal itu. Penelitian pada sejumlah imigran usia lanjut misalnya, menemukan peran penting internet (Khvorostianov dkk, 2011). Internet sangat diperlukan antara lain untuk: (1) Memelihara dan mengembangkan minat profesional; (2) mempertahankan

jaringan sosial dan meluaskannya; (3) dapat mengapresiasi memori tentang masa lampau; serta (4) memperoleh hiburan.

Reviu terhadap sejumlah penelitian, juga pada lansia, yang dilakukan oleh Forsman dan Nordmyr (Forsman dkk, 2018) juga menemukan bahwa lansia pengguna internet memiliki kualitas hidup yang lebih baik daripada yang tidak dapat mengakses atau menggunakan internet. Kesepian cukup sering dialami oleh lansia, tetapi lansia yang mampu memanfaatkan imel dan *video-call* mengaku dapat mengurangi kesepiannya. Secara umum ada asosiasi positif antara penggunaan internet dan kesehatan mental. Beberapa manfaat yang dapat diperoleh adalah (a) meningkatnya interaksi sosial antar individu, (b) meningkatnya akses pada sumber daya yang tersedia di masyarakat, serta (c) makin terlibat dan makin berdayanya individu dalam kehidupan sosial.

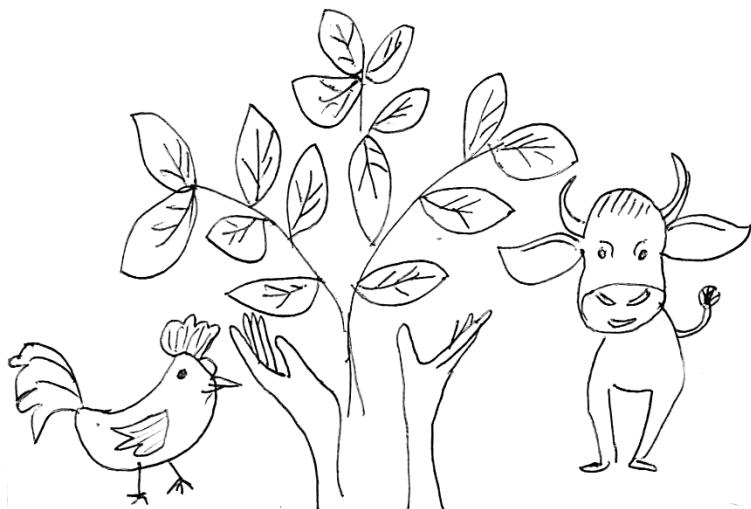
Dengan hampir semua orang menggunakan internet, dan pendidikan juga memanfaatkan penggunaannya, anak dan remaja yang tidak terhubung dengan internet akan tertinggal. Holmarsdottir dkk (2024) mereviu laporan-laporan penelitian mengenai kehidupan sehari-hari yang telah menjadi digital dan implikasinya pada anak dan remaja. Salah satu laporan menemukan bahwa di Eropa, bila dirata-ratakan ada sekitar 5,7% remaja yang tidak terhubung dengan internet, sementara itu sekitar 8% menyatakan tidak percaya diri dalam kemampuannya menggunakan internet.

Bila ditelusuri lebih lanjut, mereka lebih banyak dari kelompok imigran, tinggal bersama orang tua yang berpendidikan dan berpenghasilan rendah. Bila dibandingkan dengan anak dan remaja lain pada umumnya, yang mengalami kesulitan dalam menggunakan internet lebih banyak harus mengulang atau tidak naik kelas, pernah mengalami perundungan, dan mengaku merasa terasing, atau tidak

menjadi bagian dari sekolah (Ayllón dkk, 2023).

Saya belum menemukan penelitian serupa di Indonesia, tetapi dapat diperkirakan bahwa mereka yang sulit mengakses internet jumlahnya jauh lebih banyak lagi di lingkungan kita. Jangankan di daerah-daerah 3T, "tertinggal, terdepan, dan terluar"; bahkan di daerah yang cukup dekat dengan wilayah pusat pun belum tentu orang mudah mengakses internet.

Persoalannya juga lebih besar daripada sekadar apakah masyarakat memiliki akses terhadap internet. Perlu dipelajari juga, ketika masyarakat dapat mengakses internet, apakah internet digunakan untuk kepentingan yang produktif dan positif, ataukah lebih digunakan untuk mengakses media sosial, pornografi, gim daring, hingga judi daring? Bagaimana dengan literasi digital masyarakat, dan sejauh mana orang tua dapat memberikan bimbingan dan pendampingan dalam memanfaatkan internet?

Perlu dipelajari juga, ketika masyarakat dapat mengakses internet, apakah internet digunakan untuk kepentingan yang produktif dan positif, ataukah lebih digunakan untuk mengakses media sosial, pornografi, gim daring, hingga judi daring?

Pekerjaan rumah kita masih sangat banyak. Saya jadi ingat yang dipaparkan oleh Castells (2010) mengenai angkatan kerja dalam masyarakat jaringan. Agar dapat menjadi angkatan kerja yang produktif, atau dalam istilah Castells angkatan kerja yang mampu memprogram dirinya sendiri, orang-orang muda perlu memperoleh pendidikan yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan sekarang. Penyusun kebijakan pendidikan dari

tingkat terendah hingga tertinggi perlu memiliki kebajikan, wawasan yang luas dan berjangka panjang, perspektif yang kritis, serta kepedulian pada keberlanjutan hidup dan kemanusiaan.

Koneksi dengan alam lingkungan

Mereka yang tidak dapat mengakses internet dapat menjadi kelompok yang oleh Castells disebut "kelompok tidak relevan", karena tidak menghadirkan nilai tambah apa pun dalam produksi, bahkan dalam konsumsi. Karenanya, penting sekali untuk menyediakan akses internet untuk semua, sambil memastikan bahwa internet dimanfaatkan secara positif. Berbagai bentuk intervensi diperlukan untuk membantu orang muda keluar dari "kategori tidak relevan".

Sementara itu, kita berharap bahwa angkatan kerja yang menjalankan instruksi dan mengoperasikan teknologi dalam

level sederhana, atau oleh Castells disebut angkatan kerja generik, dapat dikuatkan kompetensinya dan memiliki keamanan kerja yang lebih baik. Diperlukan berbagai langkah agar angkatan kerja Indonesia dapat sebanyak mungkin menjadi angkatan kerja yang produktif dan dapat memprogram dirinya sendiri. Anak-anak muda yang dibekali dengan kapasitas untuk berkreasi dan berinovasi, memiliki kegigihan tetapi juga tetap memiliki kepedulian sosial.

Teknologi lanjut terus diciptakan. Ketika manusia beradaptasi untuk menemukan keseimbangan dan cara hidup yang lebih sesuai, tercipta teknologi baru yang lebih lanjut lagi yang memerlukan adaptasi berbeda, demikian seterusnya. Ke depannya, tampaknya yang pasti kita hadapi adalah perubahan yang tidak sepenuhnya dapat diantisipasi arahnya. Diperlukan keberanian untuk merangkul ketidakpastian, dan kesediaan untuk terus belajar tentang teknologi maupun implikasinya pada manusia dan kehidupan. Semoga dalam berbagai tantangan yang ada kita dapat menjadi manusia yang tetap manusiawi dalam menjaga keberlangsungan kehidupan.

Pertanyaan Penutup

- Sejauh mana Anda merasa telah dapat menjalani hidup yang seimbang? Hal-hal apa yang akan Anda lakukan ke depannya untuk dapat hidup lebih seimbang?
- Setujukah Anda dengan pandangan bahwa yang tidak dapat mengakses internet akan tertinggal dari yang lainnya? Kebijakan seperti apa yang perlu dihadirkan agar semua orang dapat mengakses internet dan memanfaatkannya dengan bijak?
- Menurut Anda, cara-cara apa yang diperlukan agar sebanyak mungkin orang muda dapat menjadi tenaga kerja produktif yang mampu memprogram dirinya sendiri? Cara apa pula yang dapat dilakukan untuk meminimalkan jumlah orang yang dianggap masuk kategori ‘tidak relevan’ dalam sistem ekonomi

sekarang?

- Teknologi lanjut seperti apa yang Anda bayangkan akan tercipta di masa depan? Apakah Anda lebih pesimis atau lebih optimis membayangkan kehidupan generasi mendatang? Jelaskan jawaban Anda.

ထထထ

Daftar Bacaan

Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., Newman, B. (2017). The Young and the Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear of Missing Out, and Technological Distractions in First-year College Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.

Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). "On the Internet No One Knows I'm an Introvert": Extroversion, Neuroticism and Internet Interaction. *Cyberpsychology and Behaviour*, 5(2), 125–128.

Anisimowicz, Y., & O'Sullivan, L. F. (2017). Men's and Women's Use and Creation of Online Sexually Explicit Materials Including Fandom-related Works. *Archives of Sexual Behavior*, 46(3), 823–833.

Aoun, J.E. (2017). *Robot Proof. Higher Education in the Age of Artificial Intelligence*. Cambridge: The MIT Press.

Aspy, D. J., & Proeve, M. (2017). Mindfulness and Loving-Kindness Meditation: Effects on Connectedness to Humanity and to the Natural World. *Psychological Reports*, 120(1), 102–117. https://doi.org/10.1177/00332941166 85867.

Ayllón, S., Holmarsdottir, H. & Lado, S. (2023). Digitally Deprived Children in Europe. *Child Indicator Research*, 16, 1315–1339.

Bakker, A. (1995). *Kosmologi dan Ekologi. Filsafat tentang Kosmos*

sebagai Rumah Tangga Manusia. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Bakker, A. (2000). *Antropologi Metafisik*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Ball, M.L. (2022). *The Metaverse: And How It Will Revolutionize Everything*. Liveright. ISBN: 9781324092032.

Barbosa Neves, B., Franz, R., Judges, R., Beermann, C., & Baecker, R. (2019). Can Digital Technology Enhance Social Connectedness Among Older Adults? A Feasibility Study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 49-72. https://doi.org/10.1177/0733464817741369.

Baudrillard, J. (1988). Simulacra and Simulations. *Selected Writings*, Mark Poster, ed. Stanford: Stanford University Press, 1988, pp. 166-184.

Bavelier, D., Achtman, R. L., Mani, M., & Föcker, J. (2012). Neural Bases of Selective Attention in Action Video Game Players. *Vision Research*, 61, 132–143.

Bessière, K., Seay, A. F., & Kiesler, S. (2007). The Ideal Elf: Identity Exploration in World of Warcraft. *CyberPsychology and Behavior*, 10(4), 530–535.

Beyens, I., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2015). Early Adolescent Boys' Exposure to Internet Pornography: Relationships to Pubertal Timing, Sensation Seeking, and Academic Performance. *Journal of Early Adolescence*, 35(8), 1045–1068.

Blank, G., & Lutz, C. (2018). Benefits and Harms from Internet Use: A Differentiated Analysis of Great Britain. *New Media and Society*, 20(2), 618-640. https://doi.org/

10.1177/1461444816667135.

Bluth, K., Knox, M., Press, A., & Lathren, C. (2023). Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of Embracing Your Life: An Online Self-Compassion Program for Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1281-1291. https://doi.org/10.1177/21676968231189902.

Boies, S. C., Knudson, G., & Young, J. (2004). The Internet, Sex, and Youths: Implications for Sexual Development. Sexual Addiction and Compulsivity, 11(4), 343-363.

Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 279-285.

Bryant, P.T . (2021). *Augmented Humanity: Being and Remaining Agentic in a Digitalized World*. Springer. https://doi.org/ 10.1007/978-3-030-76445-6_1.

Bullingham, L., & Vasconcelos, A. C. (2013). 'The Presentation of Self in the Online World': Goffman and the Study of Online Identities. *Journal of Information Science*, 39(1), 101-112.

Callus, I. dan Herbrechter, S. (2012). Posthumanist Subjectivities, or, Coming After the Subject. *Subjectivity*, 5, 241-264. doi:10.1057/sub.2012.17.

Campbell, K. W., & Twenge, J. M. (2015). Narcissism, Emerging Media, and Society. *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society*, 358-370. https://doi.org/ 10.1002/9781118771952.ch20

Carr, N. (2010). *The Shallows: How the Internet is Changing the Way*

We Think, Read and Remember. London: Atlantic Books.

Carrier, L. M., Black, V., Vasquez, L., Miller, A. D., & Rosen, L. D. (2015). Executive Function in Risky Online Behaviors by Adolescents and Young Adults. *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society*, 117-141. https://doi.org/10.1002/9781118771952.ch7.

Carter, M., Gibbs, M., & Arnold, M. (2012, November). Avatars, Characters, Players and Users: Multiple Identities at/in Play. *In Proceedings of the 24th Australian Computer-Human Interaction Conference* (pp. 68-71). New York: ACM.

Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Cho, H., Cannon, J., Lopez, R. & Li, W. (2022). Social Media Literacy: A Conceptual Framework. *New Media & Society*, pp. 1-20, DOI: 10.1177/14614448211068530.

Choi, E. P. H., Wong, J. Y. H., & Fong, D. Y. T. (2016). An Emerging Risk Factor of Sexual Abuse: The Use of Smartphone Dating Applications. *Sexual Abuse*, 30. https://doi.org/10.1177/1079063216672168.

Christakis, D. dan Hale, L. (2025). *Handbook of Children and Screens. Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence*. Switzerland: Palgrave Macmillan/ Springer Nature.

Coles, B. A., & West, M. (2016). Trolling the Trolls: Online Forum Users Constructions of the Nature and Properties of Trolling. *Computers in Human Behavior*, 60, 233-244.

Cooper, A. L., Delmonico, D. L., Griffin-Shelley, E., & Mathy, R. M. (2004). Online Sexual Activity: An

Examination of Potentially Problematic Behaviors. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 11(3), 129-143.

Couch, D., & Liamputtong, P. (2008). Online Dating and Mating: The Use of the Internet to Meet Sexual Partners. *Qualitative Health Research*, 18(2), 268-279.

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

Donath, J. S. (1999). Identity and Deception in the Virtual Community. In M. A. Smith & P. Kollock (Eds.), *Communities in Cyberspace*. New York: Routledge.

Döring, N. M. (2009). The Internet's Impact on Sexuality: A Critical Review of 15 Years of Research. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1089-1101.

Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: Home to a Severe Population of Individuals with Social Anxiety Disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 629-646.

Evans, L., & Young, G. (2017). Work-life Balance and Welfare. *Australasian Psychiatry*, 25(2), 168-171. https://doi.org/10.1177/1039856216684736.

Ezzedeen, S.R., & Zikic, J. (2017). Finding Balance Amid Boundarylessness: An Interpretive Study of Entrepreneurial Work–Life Balance and Boundary Management. *Journal of Family Issues*, Volume 38, Issue 11, https://doi.org/10.1177/0192513X15600731.

Forsman, A.K., Nordmyr, J., Matosevic, T., A-La Park, A., Wahlbeck, K., David McDaid, D. (2018). Promoting

Mental Wellbeing Among Older People: Technology-based Interventions. *Health Promotion International*, 1;33(6):1042-1054. DOI: 10.1093/heapro/dax047.

Gleason, N.W. (ed) (2018). *Higher Education in the Era of the Fourth Industrial Revolution*. Singapore: Palgrave Macmillan.

González, V. M., Jomhari, N., & Kurniawan, S. H. (2012). Photo-based Narratives as Communication Mediators Between Grandparents and Their Children and Grandchildren Living Abroad. *Universal Access in the Information Society*, 11(1), 67-84.

Graciyal, D. G., & Viswam, D. (2021). Social Media and Emotional Well-being: Pursuit of Happiness or Pleasure. Asia Pacific Media Educator, 31(1), 99-115. https://doi.org/10.1177/1326365X211003737

Grov, C., Gillespie, B. J., Royce, T., & Lever, J. (2011). Perceived Consequences of Casual Online Sexual Activities on Heterosexual Relationships: A US Online Survey. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 429-439.

Hall, M., & Hearn, J. (2017). *Revenge Pornography: Gender, Sexuality and Motivations*. Abingdon: Routledge.

Haney, W.S. (2006). *Cyberculture, Cyborg and Science Fiction*. Consciousness and the post-human. Brill.

Hannah, M. N. (2021). A Conspiracy of Data: QAnon, Social Media, and Information Visualization. *Social Media + Society,* 7(3). https://doi.org/10.1177/20563051211036064

Harari, Y.N. dan Cape, J. (2018). *21 Lessons for the 21st Century*. ISBN 978-1-78733067-2.

Hardey, M. (2002). Life Beyond the Screen: Embodiment and

Identity Through the Internet. *Sociological Review*, 50(4), 570-585. https://doi.org/10.1111/1467-954X.00399.

Harley, D., Morgan, J., Frith, H. (2018). *Cyberpsychology as Everyday Digital Experience across the Lifespan*. London: Palgrave Macmillan.

Hasse, C. Humanism, Posthumanism, and New Humanism: How Robots Challenge the Anthropological Object. M. H. Bruun et al. (eds.), *The Palgrave Handbook of the Anthropology of Technology*, 145-164, https://doi.org/10.1007/978-981-16-7084-8_7.

Haughton, C., Aiken, M., & Cheevers, C. (2015). Cyber Babies: The Impact of Emerging Technology on the Developing Infant. *Psychology*, 5(9), 504-518.

Hesse, C., & Floyd, K. (2019). Affection Substitution: The Effect of Pornography Consumption on Close Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships,* 36(11-12), 3887-3907. https://doi.org/10.1177/0265407519841719.

Hitachi-UTokyo Laboratory (H-UTokyo Lab). (2020, corrected publication). Society 5.0. *A People-centric Super-smart Society*. Springer.

Holmarsdottir, H., Seland, I., Hyggen, C. dan Roth, M. (penyunting) (2024). *Understanding The Everyday Digital Lives of Children and Young People*. Switzerland: Palgrave Macmillan/Springer Nature.

Johnson, N. F., & Keane, H. (2017). Internet Addiction? Temporality and Life Online in the Networked Society. *Time and Society,* 26(3), 267-285. https://doi.org/10.1177/0961463X15577279.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior,* 31, 351-354.

Kesebir, S., & Kesebir, P. (2017). A Growing Disconnection From Nature is Evident in Cultural Products. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 258-269. https://doi.org/10.1177/1745691616662473.

Khvorostianov, N., Elias, N., & Nimrod, G. (2012). "Without it I am Nothing": The Internet in the Lives of Older Immigrants. *New Media and Society,* 14(4), 583-599. https://doi.org/10.1177/1461444811421599.

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship Between Internet Use and Psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 451-455.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M.-Y., Yeun, E.-J., Choi, S.-Y., Seo, J.-S., et al. (2006). Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192.

Koch, J. M., Ross, J. B., Karaffa, K. M., & Rosencrans, A. C. R. (2021). Self-Compassion, Healthy Lifestyle Behaviors, and Psychological Well-Being in Women. *Journal of Prevention and Health Promotion,* 2(2), 220-244. https://doi.org/10.1177/26320770211039214.

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues,* 58, 49-74.

Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012). Effects of Anonymity, Invisibility, and Lack or Eye-contact on Toxic Online Disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28, 434-443.

Larson, L. R., Szczytko, R., Bowers, E. P., Stephens, L. E., Stevenson, K. T., & Floyd, M. F. (2019). Outdoor Time, Screen Time, and Connection to Nature: Troubling Trends Among Rural Youth? *Environment and Behavior*, 51(8), 966-991. https://doi.org/10.1177/0013916518806686.

Li, T. M. H., & Wong, P. W. C. (2015). Youth Social Withdrawal Behavior (Hikikomori): A Systematic Review of Qualitative and Quantitative Studies. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. https://doi.org/10.1177/0004867415581179.

Livingstone, S., Kirwil, L., Ponte, C., & Staksrud, E. (2014). In Their Own Words: What Bothers Children Online? *European Journal of Communication*, 29(3), 271-288.

Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82–105.

Loh, K. K., & Kanai, R. (2016). How has the Internet Reshaped Human Cognition? *The Neuroscientist*, 22(5), 506-520.

Martončik, M., & Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) Players Experience Less Loneliness and Social Anxiety in Online World (Virtual Environment) than in Real World (Offline)? *Computers in Human Behavior*,

56, 127-134.

Merzlyakov, S.S. 2022. Posthumanism vs. Transhumanism: From the "End of Exceptionalism" to "Technological Humanism". *Herald of the Russian Academy of Sciences*, 2022, Vol. 92, Suppl. 6, pp. S475-S482.

Miedl, S.F., Wiswede, D., Marco-Pallarés, J., Ye, Z., Fehr, T., Herrmann. M., & Münte, T.F. The Neural Basis of Impulsive Discounting in Pathological Hamblers. *Brain Imaging and Behavior* (2015) 9:887-898, DOI 10.1007/s11682-015-9352-1.

Mohan, G., & Lyons, S. (2022). High-speed Broadband Availability, Internet Activity Among Older People, Quality of Life and Loneliness. *New Media and Society*. https://doi.org/10.1177/14614448221095218

Muusses, L. D., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). Internet Pornography and Relationship Quality: A Longitudinal Study of Within and Between Partner Effects of Adjustment, Sexual Satisfaction and Sexually Explicit Internet Material Among Newly-weds. *Computers in Human Behavior*, 45(April), 77-84. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.077.

Neff, K. dan Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook. A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: The Guilford.

Nguyen, D.J. & Jay B. Larson, J.B. (2015). Don't Forget About the Body: Exploring the Curricular Possibilities of Embodied Pedagogy. *Innovative Higher Education*, 40, 331-344 DOI 10.1007/s10755-015-9319-6.

Niezen, R. (2013). Internet Suicide: Communities of Affirma-

tion and the Lethality of Communication. *Transcultural Psychiatry*, 50(2), 303-322. https://doi.org/10.1177/13634 61512473733.

Ozawa-De Silva, C. (2008). Too Lonely to Die Alone: Internet Suicide Pacts and Existential Suffering in Japan. In *Culture, Medicine and Psychiatry*. https://doi.org/ 10.1007/ s11013-008-9108-0.

Ozawa-De Silva, C. (2010). Shared Death: Self, Sociality and Internet Group Suicide in Japan. *Transcultural Psychiatry,* 47(3), 392-418. https://doi.org/10.1177/136346151037 02 39

Peachey & M. Childs (2011). *In Reinventing Ourselves: Contemporary Concepts of Identity in Virtual Worlds*. London: Springer.

Pearson, N., Braithwaite, R. E., Biddle, S. J., Sluijs, E. M. F., & Atkin, A. J. (2014). Associations Between Sedentary Behaviour and Physical Activity in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Obesity Reviews*, 15(8), 666-675.

Poerwandari, E.K. (2021) Manusia dalam Era Industri Keempat: Isu Kesehatan Mental, Eksistensi, dan Psikologi sebagai Ilmu. *Pidato pada Upacara Pengukuhan sebagai Guru Besar dalam Bidang Ilmu Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. 16 Oktober 2021.

Politi, V. (2024). Who Ought to Look Towards the Horizon? A Qualitative Study on the Collective Social Responsibility of Scientific Research. *European Journal for Philosophy of Science* 14, 19. https://remote-lib.ui.ac.id:2075/10.1007/ s13194-024-00580-x.

Pompidou Group. (2024). *Risks and Harms Associated with*

Online Gaming and Gambling. Report. Council of Europe International Co-operation Group on Drugs and Addictions.

Putri, A. P. S., Poerwandari, E. K., & Rusli, E. (2018). *Social Anxiety and Internet Addiction: CBT Intervention Module Development Based on Self-Reflection.* https://doi.org/ 10.2991/ iciap-17.2018.38.

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115. https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832.

Ringrose, J., Gill, R., Livingstone, S., & Harvey, L. (2012). *A Qualitative Study of Children, Young People and 'Sexting': A Report Prepared for the NSPCC.* London: NSPCC. Retrieved from http://eprints.lse.ac.uk/44216/.

Ringrose, J., Harvey, L., Gill, R., & Livingstone, S. (2013). Teen Girls, Sexual Double Standards and 'Sexting': Gendered Value in Digital Image Exchange. *Feminist Theory*, 14(3), 305-323.

Rodríguez-Darias, A. J., & Aguilera-Ávila, L. (2018). Gender-based Harassment in Cyberspace. The Case of Pikara Magazine. *Women's Studies International Forum*, 66(October), 63-9. https://doi.org/10.1016/j.wsif. 2017. 10.004.

Rosen, L.D., Cheever, N.A., & Carrier, L.M. (Eds). (2015). *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society.* Chichester: John Wiley & Sons.

Roth, M., Schmidt, E., Lafton, T., Kapella, O. dan Bărbuță, A. (penyunting) (2024). *A Developmental View on Digital Vulnerability and Agency of Children Under 10 Years of Age*. Switzerland: Palgrave Macmillan/Springer Nature.

Ryan, R. M. dan Deci, E. L. (2017). *Self-determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York, NY : Guilford Press.

Salo, J., Mäntymäki, M., & Islam, A. K. M. N. (2018). The Dark Side of Social Media – and Fifty Shades of Grey Introduction to the Special Issue: The Dark side of Social Media. *Internet Research*, 28(5), 1166-1168. https://doi.org/ 10.1108/IntR-10-2018-442.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: The Free Press.

Shevchuk, A., Strebkov, D., & Davis, S. N. (2019). The Autonomy Paradox: How Night Work Undermines Subjective Well-Being of Internet-Based Freelancers. *ILR Review,* 72(1), 75-100. https://doi.org/10.1177/00197939 18 767114.

Singh, R., Aggarwal, S., & Sahni, S. (2023). A Systematic Literature Review of Work-Life Balance Using ADO Model. *FIIB Business Review*, 12(3), 243-258. https://doi.org/10.1177/23197145221115530.

Sinha, N. K., Kumar, P., Kumar, S., & Priyadarshi, P. (2021). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being: Role of Mindfulness Mediated by Self-Control and Negative Affect. *IIM Kozhikode Society and Management Review*, 10(1), 99-112. https://doi.org/10.1177/22779752

20965346.

Skitka, L. J., & Sargis, E. G. (2006). The Internet as Psychological Laboratory. *Annual Review of Psychology*, 57(1), 529-555. https://doi.org/10.1146/annurev.psych. 57.102904. 190048.

Smart, A., & Smart, J. (2017). *Posthumanism: Anthropological Insights.* Toronto: University of Toronto Press.

Sugaya, N., Shirasaka, T., Takahashi, K. et al. Bio-psychosocial Factors of Children and Adolescents with Internet Gaming Disorder: A Systematic Review. *BioPsychoSocial Med* 13, 3 (2019). https://remote-lib.ui.ac.id:2075/10.1186/s13030-019-0144-5.

Tiles, M. & Oberdiek, H. (1995). *Living in a Technological Culture. Human Tools and Human Values.* London: Routledge.

Turkle, S. (1995). *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet.* New York: Simon & Schuster.

Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other.* New York: Basic Books.

Uniyal, R., & Shahnawaz, M. G. (2022). Wellbeing and Problematic Smartphone Use: Serial Mediation of Mindfulness and Self-Compassion. *Psychological Reports,* 0(0), 1-22. https://doi.org/10.1177/00332941221141311.

Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' Identity Experiments on the Internet. *New Media and Society*, 7(3), 383-402.

Waggoner, Z. (2009). *My Avatar, Myself: Identity in Video Role-*

Playing Games. London: McFarland and Company Inc.

Waters, B. (2006). *From Human to Posthuman Christian Theology and Technology in a Postmodern World*. Hampshire: Ashgate Publishing Limited.

Wolfe, C. (2010). *What is Posthumanism?* University of Minnesota Press.

Woodcock, J. dan Graham, M. (2020). *The Gig Economy A Critical Introduction*. Cambridge: Polity Press, ISBN-13: 978-1-5095-3637-5.

Yamamoto, J. & Ananou, S. (2015). Humanity in the Digital Age: Cognitive, Social, Emotional, and Ethical Implications. *Contemporary Educational Technology*, 6(1), 1-18

Yan, P. (2021). 'Fed with the Wrong Stuff': Information Overload (?) and the Everyday Use of the Internet in Rural and Urban China. *International Communication Gazette,* 83(5), 404-427. https://doi.org/10.1177/174804852110 29019.

Young, K. S. (2010). *Internet Addiction : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23. https://doi.org/ 10.1177/0013916512451901.

Zhou, B., Su, C. C., & Liu, J. (2021). Multimodal Connectedness and Communication Patterns: A Comparative Study Across Europe, the United States, and China. *New Media and Society*, 23(7), 1773-1797. https://doi.org/10.1177/ 14614448211015986.

Ziegler, D. A., Mishra, J., & Gazzaley, A. (2015). The Acute and Chronic Impact of Technology on Our Brain. *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society,* 1-19. https://doi.org/10.1002/9781118771952.ch1.

Situs Web:

https://www.technologyreview.com/2014/09/08/171458/the-impact-of-the-internet-on-society-a-global-perspective/.

https://www.thespinningdonut.com/10-social-issues-computers-have-created/.

https://www.komite.id/2023/07/18/peretasan-big-data-kependudukan-benarkah-337-juta-data-dukcapil-bocor/.

https://www.antaranews.com/berita/4435861/polisi-ada-staf-ahli-kementerian-komdigi-terlibat-judi-online.

https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/general-information/digital-media-literacy-fundamentals.

https://www.niallmcnulty.com/2021/03/internet-literacy-social-media-literacy/

https://www.gramedia.com/literasi/metaverse_adalah/

https://www.uswitch.com/broadband/studies/online-gaming-statistics/?msockid=3b7fc54abzd865843e15d12063ed6494.

https://www.techtarget.com/whatis/feature/The-metaverse-explained-Everything-you-need-to-know.

https://medicalfuturist.com/the-worlds-most-famous-real-life-cyborgs/.

Indeks

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

V

W

X

Y

Z

Kata Mereka tentang "Sehat Mental di Era Digital"

Buku ini sangat relevan dengan kondisi terkini yang penuh dilema dan kontradiksi. Pada satu sisi manusia mengalami kemajuan kehidupan yang luar biasa sehubungan dengan kemajuan teknologi, namun pada sisi lain manusia menjalani kemunduran dalam aktivitas dan peran sosial yang sebelumnya pernah menjadi jati diri. Pengetahuan yang semakin luas dengan kemampuan menyelesaikan pekerjaan yang sangat cepat karena didukung teknologi berkontradiksi dengan meningkatnya persoalan-persoalan psikologis seperti "mudah patah arang" dan di tengah keramaian merasa menjalaninya sendiri. Alhasil manusia pada saat ini berada pada kondisi yang rapuh, penuh kebingungan, dan sulit meramalkan apa yang terjadi esok hari diakibatkan oleh pemahaman terhadap *metaverse* yang tidak cukup mumpuni – fenomena BANI (*brittle, anxious, nonlinear, incomprehensible*). Dengan sangat telaten Kristi Poerwandari mencoba membuka pemahaman kita terhadap apa yang terjadi dan apa yang harus kita lakukan untuk menguatkan diri.

— Ricardi S. Adnan

Guru Besar Sosiologi Universitas Indonesia

Everything we need to know about this technology and social media era is all in this book. Hal yang membuat buku ini sangat menarik adalah, membantu kita terutama teman-teman *digital natives* (gen milenial, Z, & alpha) untuk benar-benar dapat me-*relate*

dirinya dengan yang dibahas dalam buku ini. Sekaligus mengetahui bagaimana caranya agar tetap bisa sehat mental di kehidupan teknologi saat ini yang banyak membuat kita jadi punya gejala kecemasan dan depresi. Saat membaca, dalam hati saya berpikir "ini seperti saya banget nih". Tetapi kemudian bukan hanya sekadar mengetahui *why*-nya saja namun juga dari buku ini kita juga tahu tentang *how*-nya. Buku ini mempersiapkan kita untuk tahu keadaan sekarang sekaligus mengantisipasi agar kita sepenuhnya bisa mendapatkan manfaat terbaik dari teknologi.

— Tara de Thouars
Psikolog Klinis
Lighthouse & RSK Dharmawangsa, @tara_dethouars

Buku ini penting untuk dibaca karena membantu kita untuk memahami betapa luas dan mendalamnya perubahan yang sedang kita jalani sebagai manusia, masyarakat dan peradaban akibat internet dan teknologi lanjut. Sistem ekonomi, mode produksi, dan pola relasi kita telah ditata ulang sedemikian rupa di mana teknologi yang tadinya merupakan alat bantu manusia kini justru malah mengubah manusia. Sebagai praktisi psikolog dan profesor dalam ilmu psikologi, penulis secara jelas menelusuri keterhubungan antara perubahan-perubahan besar pada tatanan sosial ekonomi dengan kondisi kedirian kita sebagai sosok manusia. Sembari banyak membantu dan memudahkan, teknologi lanjut juga mengakibatkan hilangnya rasa aman, melahirkan perilaku yang problematik, dan memunculkan penguasa-penguasa baru. Melalui buku ini, penulis memberikan panduan berpikir dari bidang keilmuan psikologi guna membangun kehidupan yang lebih sehat, seimbang dan terbebas dari penderitaan. Secara praktis, pembaca dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan di setiap

awal dan akhir bab untuk menempatkan dirinya di tengah perubahan-perubahan besar ini dan mencari jalan yang tepat untuk dirinya. Pada akhirnya, buku ini mengingatkan kita untuk yakin pada esensi kemanusiaan kita dan terus bertekad untuk mengejawantahkan agensi kita masing-masing dengan menjalankan hidup secara berkesadaran.

— Kamala Chandrakirana
Indonesia untuk Kemanusiaan

Buku psikologi populer ini akan menjadi sebuah buku wajib bagi semua anggota masyarakat yang ingin menjaga kesehatan mentalnya di era digital yang perkembangannya sangat cepat dan telah mengubah hidup bermasyarakat serta bagaimana kita memandang diri kita sebagai manusia. Di satu sisi, era digital memiliki pengaruh sangat positif namun di lain pihak juga dapat berdampak sangat negatif apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan literasi digital yang memadai dan kekinian. Kita semua, dari generasi X sampai generasi *digital natives* perlu terus belajar mengikuti perkembangan teknologi agar dapat terhindar dari kecemasan, kerugian finansial, kekerasan berbasis gender yang dapat dialami secara daring; antara lain, akibat perasaan FOMO (*Fear of Missing Out*), dari upaya *phishing/scamming* sampai ke *technology facilitated gender-based violence*/kekerasan berbasis gender yang berbasiskan teknologi (KBGBT). Yayasan Pulih sebagai lembaga nirlaba yang memberikan bantuan psikologis bagi masyarakat yang mengalami kekerasan/bencana/konflik sejak 2002, juga selalu menekankan pentingnya perawatan diri dan keterampilan dalam menjalani kehidupan seimbang. Selamat membaca, sehat, semangat, sejahtera selalu!

— Livia Istania DF Iskandar
Yayasan Pulih, Pulih@thePeak

Buku ini sangat relevan untuk memahami diri di tengah derasnya perkembangan teknologi. Dengan tutur kata yang bijak namun ringan, penulis berhasil membuka berbagai sudut pandang baru dalam melihat persoalan ini. Tidak pernah terasa menggurui, melainkan mengajak pembaca untuk lebih sadar penuh dan mawas diri dalam menjalani hidup di era digital. Sebuah bacaan yang mudah dicerna dan penting bagi siapa saja yang ingin tetap sehat mental di dunia yang terus bergerak cepat.

— Inez Kristanti
Psikolog Klinis Dewasa
dan Pembuat Konten di Media Sosial, @inezkristanti

Dari cita hingga cinta (ke "robot monyet"),
Mba Ipoet mengulas fenomena kita
Untuk yang memilih "tersandera" atau "terbebaskan" oleh internet,
buku ini pandu 'tuk kembali ke kemanusiaan kita

— Juneman Abraham
Guru Besar Psikologi BINUS University

Pasti sudah pernah kita lihat, foto keluarga yang sedang makan bersama, tetapi orang tua dan anak sibuk dengan gawainya sendiri-sendiri. Gejala yang disebut *phubbing* ini sudah merasuk dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan pesat dan masif di bidang teknologi informasi tanpa kita sadari telah mengubah gaya hidup dan berdampak secara berbeda untuk tiap generasi. Kelompok *baby boomers* kabarnya cenderung senang berbagi. Padahal berita hoaks, dan kreasi AI marak beredar di berbagai media. Lain pula dengan kelompok milenial sampai generasi *alpha*, yang rentan terkena FOMO dan hanyut dalam *cancel*

culture. Tak perlu bingung dengan istilah-istilah ini. Buku *Sehat Mental di Era Digital: Tetap Manusiawi dalam Alam Teknologi Lanjut* karya Kristi Poerwandari menjelaskan semuanya dengan gamblang. Melalui penyampaian yang komunikatif dan runtut, 9 bab dalam buku ini mengupas berbagai aspek psiko-kultural dunia canggih teknologi masa kini. Setiap bab dibuka dengan pertanyaan yang memancing diskusi, dan ditutup dengan pertanyaan refleksi. Buku ini cocok dipakai sebagai bahan diskusi, modul pengajaran atau materi lokakarya penyadaran kritis atas transformasi media digital. Yang lebih penting, buku ini membantu kita untuk hidup lebih seimbang. Alih-alih hanyut dan dikuasai teknologi, kita memanfaatkannya secara kreatif untuk kesejahteraan bersama.

— Melani Budianta

Komisi Kebudayaan Akademi Ilmu Pengetahuan Indonesia

Tentang Penulis

Elizabeth Kristi Poerwandari (Kristi) adalah Guru Besar Bidang Psikologi Klinis di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI). Ia bergabung dengan Laboratorium Riset Toward Healthy Mind, Body and Sexuality di Fakultas Psikologi UI. Minat/ kepeduliannya adalah dalam bidang kesehatan mental, kajian gender, prevensi dan intervensi kekerasan, penanganan trauma, psikologi masyarakat jaringan, serta dalam penelitian kualitatif.

Ia menulis artikel dan buku untuk isu perempuan dan gender, penelitian kualitatif, penanganan trauma dan kekerasan, serta persoalan kesehatan mental lainnya. Disertasi doktoralnya adalah tentang telaah filsafat manusia mengenai kekerasan. Selain menekuni penelitian tentang kekerasan seksual, saat ini ia juga menekuni penelitian mengenai psikologi masyarakat jaringan.

Kristi adalah salah satu pendiri Yayasan Pulih, lembaga psikologi yang fokus pada penanganan trauma dan penguatan psikososial, serta salah satu pendiri LBH APIK Jawa Barat. Ia adalah penyunting buku *Indonesian Women in a Changing Society* (Ewha Women's University Press, Korea, 2005), dan anggota council dari Asian Association of Women's Studies (AAWS).

Kristi dapat dihubungi melalui surat elektronik (surel) dengan alamat kpoerwandari@gmail.com dan elizabeth.kristi@ui.ac.id.